POŢI SĂ-ŢI VINDECI VIAŢA

Louise, L. Hay

PARTEA I: INTRODUCERE

sugestii pentru cititori

Am scris această carte ca să împărtăşesc cu voi, cititorii mei, ceea ce ştiu şi îmi place să-i învăţ pe alţii. Cărticica mea „Vindecă-ţi viaţa" a devenit larg acceptată ca o carte cu autoritate în domeniul tiparelor mentale ce pot crea boli trupeşti.

Am primit sute de scrisori de la cititori care mă roagă să împărtăşesc mai multe informaţii cu ei. Multe persoane care au lucrat cu mine ca pacienţi şi altele care au luat parte la sesiunile mele de comunicări, mi-au cerut să-mi fac timp să scriu această carte.

Am organizat această carte în aşa fel, încât când o citeşti, să te simţi ca şi cum ai fi pacientul meu la o consultaţie sau ai fi un participant la un seminar.

Dacă vei face exerciţiile prescrise în mod progresiv, aşa cum sunt descrise în carte, când o vei termina de citit vei începe deja să-ţi schimbi viaţa.

As sugera să citeşti cartea o dată de la început la sfârşit. Apoi, reciteşte-o încet şi de această dată fă cu seriozitate exerciţiile recomandate. Dă-ţi timp să lucrezi fiecare exerciţiu cu un prieten sau un membru al familiei.

Fiecare capitol se deschide cu o afirmaţie. Fiecare afirmaţie este bună să o foloseşti atunci când lucrezi cu aspectul corespunzător din viaţa ta. Ia două sau trei zile să studiezi şi să lucrezi cu fiecare capitol. Repetă în scris şi verbal afirmaţia cu care se deschide fiecare capitol.

Capitolele se încheie cu o succesiune de afirmaţii. Aceasta este o succesiune de idei pozitive desemnate să schimbe conştiinţa. Citeşte-le de câteva ori pe zi.

Închei această carte prin a vă împărtăşi povestea

vieţii mele. Ştiu că asta vă va arăta că indiferent de unde venim fiecare şi indiferent cât de jos este locul de unde venim, putem să ne schimbăm viaţa radical, în mai bine!

Vreau de asemeni să ştiţi ca în timp ce veţi lucra cu aceste idei sprijinul meu plin de dragoste va fi cu voi.

câteva puncte ale filosofiei mele:

— Suntem 100% responsabili pentru toate experienţele noastre.

— Fiecare gând pe care îl gândim, crează viitorul.

— Puterea este întotdeauna în momentul prezent.

— Toţi suferim de ură împotriva propriei noastre fiinţe şi vinovăţie.

— Ideea de bază pentru fiecare este: „Nu sunt destul de bun”.

— Acesta este doar un gând şi un gând poate fi schimbat.

— Resentimentul, criticismul şi vinovăţia sunt cele mai dăunătoare tipare de gândire.

— Eliberarea de resentimente poate dizolva până şi cancerul.

— Când ne iubim cu adevărat pe noi înşine, totul în viaţa noastră merge bine.

— Trebuie să ne eliberăm de trecut şi să iertăm pe toată lumea.

— Trebuie să vrem să începem a învăţa să ne iubim pe noi înşine.

— Aprobare de sine şi acceptare de sine sunt cheia schimbărilor pozitive.

— Noi creăm fiecare aşa-numita „boală” în trupul nostru.

În infinitatea vieţii unde sunt eu, totul este perfect, întreg şi complet şi totuşi viaţa este în continuă schimbare. Nu există început şi sfârşit, numai un ciclu constant şi o reciclare a materiei şi experienţelor. Viaţa nu este

niciodată blocată sau statică sau ţintuită pentru ca fiecare moment este veşnic nou şi proaspăt. Sunt una cu însăşi Puterea care m-a creat şi această Putere mi-a dat şi mie puterea de a-mi crea propriile circumstanţe. Mă bucur la gândul că pot folosi puterea minţii mele în orice mod doresc. Fiecare moment al vieţii este un nou punct de început care ne îndepărtează de ceea ce este vechi. Momentul acesta este un nou punct de început pentru mine, chiar aici şi chiar acum.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!

CAPITOLUL ÎNTÂI: CEEA CE CRED EU

Porţile către înţelepciune şi cunoaştere sunt întotdeauna deschise".

viaţa este de fapt foarte simplă. ceea ce dăruim, este ceea ce primim înapoi.

Ceea ce gândim despre noi înşine devine adevărat pentru noi. Cred că fiecare dintre noi, incluzându-mă şi pe mine este 100% responsabil pentru ceea ce se petrece în viaţa noastră, bun sau rău. Fiecare gând pe care îl gândim, creează viitorul nostru. Fiecare dintre noi îşi crează propriile experienţe prin propriile gânduri şi sentimente. Gândurile pe care le gândim şi vorbele pe care le rostim creează experienţele noastre de viaţă.

Noi creăm o situaţie, apoi cedăm puterea pe care o avem, dând vina pe alţii pentru frustrarea noastră. Nicio persoană, niciun loc, niciun lucru nu are putere asupra noastră, pentru că noi suntem singurii care controlăm propriile noastre gânduri. Noi creăm experienţele noastre, realitatea noastră şi toate persoanele din ea. Când creăm pace şi armonie şi echilibru în mintea noastră.

Care dintre afirmaţii seamănă mai mult cu tine?

„Toţi oamenii îmi sunt duşmani".

„Toţi sunt binevoitori cu mine şi gata să mă ajute".

Fiecare dintre aceste crezuri va crea experienţe de

viaţă foarte diferite. Ceea ce credem despre noi înşine, despre viaţă devine atât de adevărat pentru noi.

universul ne sprijină total în fiecare gând pe care alegem să-l gândim şi să-l credem.

În alte cuvinte, subconştientul nostru acceptă orice vrem noi să credem. Aceasta însemnă că, ceea ce cred despre mine şi despre viaţă devine adevărat pentru mine. Ceea ce alegi să gândeşti despre tine însuţi şi despre viaţă, devine adevărat pentru tine. Şi alegerea pentru ceea ce vrem să gândim are o infinitate de posibilităţi.

Când ştim lucrul acesta ni se pare logic să alegem mai degrabă „Toţi sunt binevoitori cu mine şi gata să mă ajute" decât „Toţi oamenii îmi sunt duşmani".

puterea universală nu ne judeca şi nu ne critică niciodată

Ea ne acceptă doar la propria noastră valoare. Apoi, reflectă crezurile noastre în viaţă. Dacă eu vreau să cred că viaţa este singuratică şi nimeni nu mă iubeşte, atunci aceasta este ceea ce voi găsi în lumea mea.

Totuşi, dacă eu doresc să mă eliberez de acest crez şi să afirm pentru mine că „dragostea este peste tot şi eu sunt iubitoare şi demnă de iubit" şi dacă mă ţin constant de aceasta afirmaţie şi o repet mereu, atunci ea va deveni adevărată pentru mine. Atunci, vor veni în viaţa mea oameni plini de dragoste, oameni care există deja în viaţa mea vor deveni mai iubitori faţă de mine, iar eu, voi începe să-mi exprim cu uşurinţă dragostea faţă de alţii.

cea mai mare parte dintre noi avem idei ciuda te despre cine suntem noi şi multe, multe reguli rigide despre felul în care viaţa trebuie trăită

Aceasta nu este ca să ne autocondamnăm căci, chiar în clipa aceasta fiecare face ceea ce crede că este mai bine. Dacă am fi ştiut mai bine şi am fi avut mai multă conştiinţa şi înţelegere, am face lucrurile diferit. Te rog să

nu te auto-acuzi pentru că ai ajuns acolo unde eşti astăzi. Însuşi faptul că ai găsit această carte şi m-ai descoperit pe mine, înseamnă că eşti pregătit să faci o schimbare pozitivă în viaţa ta. Felicită-te pentru asta. „Bărbaţii nu plâng!”, „Femeile nu ştiu să folosească banii!”, ce idei limitate ca să trăieşti cu ele!

când suntem foarte mici, învăţăm ce să credem despre noi înşine şi despre viaţă, din reacţiile adulţilor din jurul nostru

Aşa învăţăm ce să gândim despre noi înşine şi despre lumea ce ne înconjoară. Acum, dacă ai trăit cu oameni care erau nefericiţi, speriaţi, vinovaţi sau mânioşi, atunci ai învăţat o mulţime de lucruri negative despre tine însuţi şi despre lumea care te înconjoară.

„Eu niciodată nu fac nimic aşa cum trebuie”.

„Este numai vina mea!”

„Dacă mă supăr sunt o persoană rea”.

Credinţe ca acestea, creează o viaţă plină de frustrare.

când creştem avem tendinţa de a recrea mediul emoţional din casa unde am trăit primele STA gli ale copilăriei

Aceasta nu este bine sau rău, corect sau greşit; este doar ceea ce recunoaştem înăuntrul nostru ca „acasă”. De asemenea, noi avem tendinţa de a recrea în viaţa noastră personală relaţiile pe care le-am avut cu mamele sau cu taţii noştri, relaţii pe care le-au avut părinţii unul cu celălalt. Gândeşte-te de câte ori ai avut un iubit sau un şef care era „exact” ca unul din părinţii tăi.

Ba mai mult, noi ne tratăm pe noi înşine aşa cum ne-au tratat părinţii noştri. Ne certăm şi ne pedepsim pe noi înşine în acelaşi fel. Aproape că poţi auzi cuvintele, dacă asculţi bine.

Şi în acelaşi mod, noi ne iubim şi ne încurajăm la fel

cum eram iubiţi şi încurajaţi când eram copii.

„Nu faci niciodată nimic ca lumea”.

„Este numai vina mea”.

Cât de des ţi-ai spus ţie însuţi cuvintele acestea?

„Eşti minunat”. „Te iubesc”.

Cât de des îţi repeţi aceste cuvinte? ***totuşi, eu nu aş învinovăţi părinţii noştri pentru asta***

Noi suntem victime ale victimelor şi lor le-ar fi fost imposibil să ne înveţe ceea ce nici ei nu au ştiut. Dacă mama ta nu a ştiut cum să se iubească pe ea însăşi şi tatăl tău nu a ştiut cum să se iubească pe el însuşi, evident că le-a fost imposibil să te înveţe pe tine cum să te iubeşti. Ei au făcut ceea au ştiut cel mai bine, cu ceea ce au fost şi ei învăţaţi când erau copii. Dacă vrei să-ţi cunoşti mai bine părinţii, spune-le să-ţi vorbească de copilăria lor şi dacă ai să asculţi cu compasiune, ai să înţelegi de unde vin fricile lor şi şabloanele lor rigide. Oamenii aceia care „ţi-au făcut ţie toate astea”, erau de fapt, la fel de speriaţi şi înfricoşaţi ca şi tine.

eu cred că noi ne alegem părinţii

Fiecare dintre noi alege să se reîncarneze pe această planetă la anumite coordonate în timp şi spaţiu. Noi am ales să venim aici ca să învăţăm o anumită lecţie care ne va duce cu o treaptă mai sus în călătoria noastră spirituală. Ne alegem sexul, culoarea pielii, ţara şi după aceea ne căutăm părinţii potriviţi care să oglindească tiparele după care noi va trebui să lucrăm în această viaţă. Apoi, după aceea creştem, îi arătăm cu degetul pe propriii noştri părinţi în mod acuzator: „voi m-aţi adus aici”. Dar în realitate, noi i-am ales pe ei, pentru că erau perfecţi pentru munca noastră de a depăşi o anumită treaptă.

Noi învăţăm sistemul nostru de credinţe atunci, foarte devreme, în copilărie şi apoi trecem prin viaţă creând experienţe care să se potrivească cu sistemul

nostru de credinţe. Uită-te înapoi la viaţa ta şi vezi de câte ori ai trecut prin aceeaşi experienţă. Ei bine, eu cred că ai creat şi recreat acele experienţe pentru că ele oglindeau ceva ce tu credeai despre tine însuţi. Nu este chiar aşa de important pentru atâta vreme cât am avut o problemă sau cât de mare este problema noastră sau cât de ameninţătoare pentru viaţa noastră este ea.

punctul de putere este întotdeauna în momentul prezent

Toate evenimentele pe care le-ai trăit de-a lungul vieţii tale, până în acest moment au fost create de gândurile şi credinţele tale din trecut. Au fost create de gânduri şi cuvinte pe care le-ai rostit ieri, săptămâna trecută, luna trecută, anul trecut, acum 10, 20, 30, 40 de ani sau mai mult, în funcţie de vârsta pe care o ai.

Dar, acesta este trecutul tău. A trecut şi s-a terminat! Ceea ce este important în acest moment este să alegi şi să crezi ce spui în acest moment! Pentru că aceste gânduri şi cuvinte vor crea viitorul tău. Punctul tău de putere este în momentul prezent şi formează deja experienţele tale de mâine, de săptămâna viitoare, de luna viitoare, de anul viitor, etc.

Uită-te ce anume gândeşti în acest moment. Este ceva negative sau pozitiv? Vrei ca acest gând să-ţi creeze viitorul? Doar observă şi fii alert.

singurul lucru cu care avem de-a face în fiecare moment este un gând, şi un gând poate fi schimba t

Fără să aibă nicio importanţă care anume este problema, experienţelor noastre de viaţă sunt doar efecte exterioare ale gândurilor noastre interioare. Până şi ura de sine este de fapt ura îndreptată către un gând pe care îl ai despre tine însuţi. Dacă să zicem gândeşti: „sunt o persoană rea”. Acest produce un sentiment, în care tu te laşi prins. Totuşi, dacă nu ai avea gândul acesta, nu ai avea

şi sentimental. Şi gândurile pot fi schimbate. Schimbă-ţi gândurile şi sentimentele vor dispărea.

Aceasta este doar ca să vedem de unde vin multe dintre credinţele noastre. Dar hai să nu folosim această informaţie ca o scuză ca să rămânem blocaţi în durerea noastră. Trecutul nu are putere asupra noastră. Nu contează cât de mult am urmat un tipar negativ. Punctul de putere este în momentul prezent. Ce minunat este să-ţi dai seama de lucrul acesta! Putem să începem să fim liberi în acest moment!

credeţi sau nu, noi ne alegem gândurile

Din obişnuinţă, putem să gândim mereu acelaşi gând, astfel că nu pare că noi l-am ales. Totuşi, la început noi l-am ales. Putem să refuzăm să gândim anumite gânduri. Uită-te numai de câte ori ai refuzat să gândeşti lucruri pozitive despre tine însuţi. Ei bine, în acelaşi fel, poţi să refuzi să gândeşti lucruri negative despre tine însuţi. Mie mi se pare că fiecare persoană de pe planetă, pe care am cunoscut-o sau cu care am lucrat, suferă mai mult sau mai puţin de ură de sine şi de sentimente de vinovăţie. Cu cât avem mai multă ură de sine şi sentimente de vinovăţie, cu atât viaţa noastră merge mai prost. Cu cât avem avem mai puţină ură de sine şi sentimente de vinovăţie, cu atât viaţa noastră merge mai bine, pe toate nivelele.

cel mai adânc crez pentru fiecare persoană cu care am lucrat a fost întotdeauna: „nu sunt destul de bun!”

De multe ori adăugăm la acest crez: „nu fac destul” sau „nu merit”. Îţi sună familiar? Să spui sau să laşi să se înţeleagă sau să simţi că „nu eşti destul de bun”?

Dar pentru cine?

Şi conform standardelor cui?

Dacă acest crez este foarte puternic în tine, atunci cum ar fi fost posibil pentru tine să-ţi creezi o viaţă plină

de dragoste, veselă, prosperă şi sănătoasă? Cumva, cel mai puternic crez subconştient pe care îl ai ar contrazice-o întotdeauna. Cumva, viaţa ta nu va fi niciodată aşa cum ar trebui, pentru că întotdeauna ceva nu merge.

eu găsesc că resentimentul, criticismul, sentimentul de vinovăţie şi frică sunt cele care ca uzează mai multe probleme decât orice altceva pe lume

Aceste patru lucruri cauzează probleme majore atât în trupurile noastre, cât şi în vieţile noastre. Aceste patru sentimente sunt generate de faptul că încercăm să dăm vina pe alţii şi nu ne asumăm responsabilitatea propriilor experienţe de viaţă. Dacă noi am fi 100% responsabili pentru tot ceea ce se petrece în viaţa noastră, atunci nu mai avem pe cine da vina. Tot ce se întâmplă în viaţa noastră este doar o oglindire a gândirii noastre interioare. Eu nu scuz comportamentul celorlalţi care lasă de dorit, dar tocmai CREZURILE NOASTRE sunt acelea care atrag persoane care ne tratează în acest fel (n. autoarei rău).

Dacă te surprinzi mereu spunându-ţi: *„toţi se poartă rău cu mine, mă critică, nu mă ajută, mă calcă în picioare, mă abuzează”,* atunci acesta este TIPARUL TĂU! Sunt anumite gânduri în tine, care atrag persoane care să te trateze aşa. Când nu vei mai gândi astfel, acele persoane vor pleca altundeva şi vor trata aşa pe alţii. Tu nu e vei mai atrage în viaţa ta.

În cele ce urmează am să ilustrez câteva rezultate ale unor tipare care se reflecta la nivel fizic: resentimentul care este simţit şi ţinut pe lungă durată, poate să mănânce din trup şi devine boala pe care noi o numim cancer. Criticismul devenit obişnuinţă poate adesea să genereze artrită. Sentimental de vinovăţie caută întotdeauna pedeapsa, iar pedeapsa cauzează durerea fizică (când o persoană are multe dureri fizice atunci are o puternică

tendinţă de auto-învinuire). Frica şi tensiunea pe care o produce poate crea stări ca ulcere, chelire şi chiar dureri de picioare.

Am aflat că iertarea şi eliberarea de resentimente poate să dizolve până şi cancerul. Chiar dacă această afirmaţie sună simplist, eu am văzut şi am trăit rezultatele practice.

putem să ne schimbăm atitudinea noastră fata de trecut

Trecutul este consumat şi s-a dus. Nu mai putem să-l schimbăm. Totuşi putem să schimbăm gândurile pe care le avem despre trecut. Ce prostie pentru noi să nE AUTOPEDEPSIM acum, pentru că cineva ne-a pedepsit în trecut!

Persoanelor cu şabloane foarte adânci de resentimente, le spun adesea: „te rog să-ţi dizolvi resentimentele acum, când este relativ uşor. Nu aştepta până când vei fi sub ameninţarea bisturiului unui chirurg sau pe patul morţii, pentru că atunci va trebui să ţii piept şi panicii care te va cuprinde”.

Când suntem într-o stare de panică este foarte greu să ne concentrăm asupra vindecării noastre. Trebuie să luăm o pauză ca să scăpăm mai întâi de frică.

Dacă alegem să credem că suntem victime fără speranţă şi totuşi este zadarnic, atunci Universul ne va sprijini în crezul nostru şi ne vom afunda din ce în ce mai rău. Este vital pentru noi să ne eliberăm de ideile şi crezurile prosteşti şi negative care nu ne sprijină şi nu ne hrănesc cu nimic. Până şi concepţia noastră despre Dumnezeu trebuie să fie una pentru noi, nu împotriva noastră.

ca să ne eliberăm de trecut, trebuie să vrem să ne iertăm

Avem nevoie să alegem să ne eliberăm de trecut şi să

iertăm pe toată lumea, inclusiv pe noi înşine. S-ar putea să nu ştim cum să iertăm şi s-ar putea să nu vrem să iertăm; dar însuşi faptul că spunem că am vrea să iertăm, începe procesul de vindecare. Este imperative pentru propria vindecare ca „noi” să ne eliberăm de trecut şi să-i iertăm pe toţi.

„Te iert că nu eşti aşa cum aş fi vrut eu să fii. Te iert şi te eliberez”. Această afirmaţie ne eliberează de fapt de noi înşine.

toate bolile vin de la o stare de „neiertare”.

Întotdeauna când suntem bolnavi, trebuie să ne cercetăm inima, să vedem pe cine trebuie să iertăm. „Cursul în miracole” spune că: „toate bolile vin dintr-o stare de neiertare” şi că „întotdeauna când suntem bolnavi, trebuie să ne uităm în jurul nostru să vedem pe cine trebuie să iertăm”.

Aş adăuga la acesta conceptul că exact persoana care ţi se pare cel mai greu de iertat, este persoana de care ESTE CEL MAI IMPERIOS SĂ TE ELIBEREZI. Iertare înseamnă să cedezi, să te eliberezi. Nu are nimic de-a face cu scuze de convenienţă. Înseamnă să te eliberezi de întregul tot. nu trebuie să ştim CUM să iertăm. Tot ceea ce avem nevoie să facem este să vREM să iertăm. Universul va avea grijă de rest!

Ne înţelegem propria durere aşa de bine. Ce greu este însă pentru cei mai mulţi dintre noi să înţelegem că EI, cei pe care trebuie să-i iertăm, erau şi ei în durere. Trebuie să înţelegem că şi ei au acţionat cum au crezut că este mai bine, cu înţelegerea şi cunoştinţele pe care le aveau atunci.

Când pacienţii vin la mine cu o problemă, nu mă interesează ce problemă este (ex: de sănătate, de bani, relaţii proaste cu familia sau lipsa de creativitate) întotdeauna este doar un singur aspect la care lucrez cu ei:

IUBIREA DE SINE.

Am descoperit că atunci când ne iubim şi ne acceptăm pe noi înşine cu adevărat şi NE APROBĂM PE NOI ÎNŞINE EXACT AŞA CUM SUNTEM, atunci totul în viaţă va merge bine. Este ca şi cum s-ar întâmpla mici miracole la tot pasul. Sănătatea noastră se îmbunătăţeşte, atragem mai mulţi bani, relaţiile noastre devin mai împlinite şi mai armonioase şi începem să ne exprimăm într-un mod mai creativ, mai complet. Toate acestea par să se întâmple fără ca noi să facem niciun efort.

Iubindu-te şi aprobându-te pe tine însuţi, creând un spaţiu de protecţie, încredere, merit şi acceptare, va crea mai multă ordine în mintea ta, relaţii mai iubitoare în viaţa ta, va atrage un serviciu nou, un loc nou şi mai bun unde să trăieşti şi va re-echilibra până şi greutatea corpului tău. Oamenii care se iubesc pe ei înşişi şi îşi iubesc trupurile, nu se abuzează nici pe ei nici pe alţii.

Auto-aprobarea şi auto-acceptarea în momentul prezent reprezintă cheia schimbărilor pozitive în fiecare aspect al vieţii noastre.

După părerea mea, dragostea de sine începe cu a nu ne mai critica pe noi înşine deloc, pentru nimic. Criticismul ne-ar prinde exact în tiparul pe care încercăm să-l schimbăm. Înţelegerea şi gentileţea faţă de noi înşine, ne ajută să ieşim din acest tipar. Adu-ţi aminte că te-ai autocriticat atâţia ani şi n-a mers. Încearcă să te aprobi şi să vezi ce se va întâmpla.

În infinitatea vieţii în care mă găsesc, totul este perfect, întreg şi complet. Cred într-o putere mai mare decât mine, care trece prin mine în fiecare moment al fiecărei zi. Mă deschid către înţelepciunea interioară, ştiind că există o singură Inteligenţă în acest Univers. De la această Inteligenţă vin toate răspunsurile, Toate soluţiile, toate vindecările, toate creaţiile. Am încredere în

această putere şi Inteligenţă, ştiind că tot ceea ce am nevoie să ştiu îmi este dezvăluit, şi tot ceea ce am nevoie să am vine la mine acolo unde trebuie, în ordinea în care trebuie, la momentul potrivit.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

PARTEA A II-A O ŞEDINŢĂ CU LOUISE

CAPITOLUL DOI:

CARE ESTE PROBLEMA?

Nu *este niciun risc să ne uităm înăuntrul nostru".*

corpul meu nu este bine

Doare, sângerează, înjunghie, hârâie, se strâmbă, se umflă, şchioapătă, arde, îmbătâneşte, nu mai vede, se strică etc... Plus, orice altceva ai mai creat tu. Cred că le-am auzit pe toate.

relaţiile nu merg bine

Ele sunt sufocante, absente, prea pretenţioase, nu mă sprijină, mă critică tot timpul, nu sunt iubitoare, nu mă lasă în pace o clipă, se iau de mine tot timpul, nu le pasă de mine, mă calcă în picioare, nu mă ascultă niciodată, etc... Plus, orice altceva ai mai creat tu. Bineînţeles, le-am auzit pe toate.

viaţa nu merge bine

Niciodată nu ajung să fac ceea ce vreau să fac. Nu pot să mulţumesc pe nimeni. Nu ştiu ce vreau să fac. Nu îmi mai rămâne niciodată timp şi pentru mine. Dorinţele şi necesităţile mele rămâne întotdeauna pe dinafară. Fac asta doar ca să-i mulţumesc pe ceilalţi. Mă calcă toţi în picioare. Nimănui nu-i pasă ce vreau să face eu. Nu am talent. Nu pot să fac nimic ca lumea. Tot ceea ce fac este să amân. Nimic nu iese ca lumea pentru mine etc. Plus, orice altceva ai mai creat pentru tine însuţi. Le-am auzit pe toate astea şi încă multe altele.

De câte ori întreb un pacient sau o pacientă ce este nou în viaţa lor, mi se răspunde de obicei cu una din

frazele de mai sus. Sau chiar cu mai multe deodată. Pacienţii chiar cred că ştiu care este problema. Eu ştiu că aceste răspunsuri sunt doar efectele exterioare ale unor tipare de gândire interioară. Sub acest tipar de gândire interioară este un alt tipar mai adânc şi mai fundamental, care reprezintă baza tuturor efectelor exterioare.

În timp ce îi întreb câteva întrebări de bază, eu ascult de fapt ce cuvinte folosesc:

Ce se întâmplă în viaţa ta?

Cum stai cu sănătatea?

Ce meserie ai?

Îţi iubeşti munca?

Cum stai cu banii?

Cum o mai duci cu dragostea?

Cum s-a terminat relaţiate cu ultima parteneră/ partener?

Şi cum s-a terminat relaţiate cu penultima parteneră/partener?

Urmăresc poziţiile corpului şi expresiile feţei. Dar cel mai important, ascult cu atenţie la cuvintele pe care ei le spun. Gândurile şi cuvintele crează experienţele noastre viitoare. În timp ce îi ascult vorbind, pot deja să înţeleg de ce au problemele pe care le au. Cuvintele pe care le folosim sunt indicative ale gândurilor noastre interioare. Câteodată, cuvintele pe care ei le folosesc nu se potrivesc cu experienţele pe care ei le descriu. Atunci ştiu că ei ori nu îşi dau seama ce se petrece în viaţa lor, ori mă mint pe mine. Oricare din variante este un bun punct de început şi ne dă o bază de la care să pornim.

exerciţiu: eu trebuie să...

Următorul lucru pe care îl fac este să le dau o foaie de hârtie albă şi un creion şi să-i rog să scrie ca titlu:

EU TREBUIE SĂ:

Ei vor face o listă de cinci sau şase variante cum să

se termine această propoziţie. Unora li se pare greu să înceapă, pe când alţii au aşa de multe de scris şi le este greu să se oprească. Apoi îi rog să citească lista, începând cu fiecare propoziţie cu „eu trebuie să...”. În timp ce ei citesc eu îi întreb după fiecare propoziţie: De ce?

Răspunsurile sunt interesante şi revelatoare, de exemplu:

Mama a spus că trebuie să fac asta.

Pentru că mi-e frică să nu fac aşa.

Pentru că trebuie să fiu perfect.

Păi, pentru că aşa fac toţi.

Pentru că sunt prea leneş, prea înalt, prea scund, prea gras, prea prost, prea urât, pentru că nu merit.

Aceste răspunsuri îmi arată unde s-au blocat ei în crezurile pe care le au şi care cred ei că le sunt limitările.

Nu comentez nimic la răspunsurile lor. Când au terminat cu lista de răspunsuri, le vorbesc despre cuvântul TREBUIE.

Vedeţi, eu cred că *trebuie* este unul dintre cele mai dăunătoare din limba noastră. De fiecare dată când folosim cuvântul *trebuie* spunem de fapt *„greşit”* Ori greşim, ori am greşit ori vom greşi în viitor. Nu cred că avem nevoie de mai multe întrebări în viaţa noastră. În schimb, avem nevoie de mai multă libertate de alegere. Mi-ar plăce să scot definitiv cuvântul TREBUIE din vocabularul nostru. Îl înlocuiesc cu cuvântul POT. Pot ne dă posibilitatea de alegere şi folosindu-l nu greşim niciodată.

Îl rog apoi să recitească lista cu propoziţii cu: „Dacă chiar doresc, atunci pot să”. Aceasta pune conţinutul propoziţiei într-o lumină total diferită. În timp ce ei fac acest lucru îi întreb cu blândeţe: „De ce nu ai făcut-o?” Răspunsurile sunt total diferite:

Pentru că nu vreau s-o fac.

Mi-e frică.

Nu ştiu cum.

Pentru că nu sunt destul de bun.

Adeseori descoperim că se blamau pe ei înşişi de ani de zile pentru că nu au făcut ceva ce de fapt nu au vrut niciodată să facă de la bun început. Sau se autocriticau pentru că nu au făcut lucruri care de fapt erau ideile altora. Adeseori, era doare ceva ce altcineva a spus că ei trebuiau să facă. Când ei îşi dau seama de asta, pot să şteargă acea propoziţie de pe lista cu „trebuie”. Ce uşurare!

Uită-te de exemplu la toţi cei care se menţin ani în şir, cu forţa într-o profesie care nici măcar nu le place, numai pentru că părinţii lor au spus că trebuie să devină dentişti sau profesori. Cât de des ne-am simţit inferiori pentru că ni s-a spus că trebuie să fim mai deştepţi sau mai bogaţi sau mai creativi decât una din rudele noastre.

Ce este pe lista ta cu „trebuie”, care poate fi şters şi te-ar face să te simţi uşurat?

Până terminăm de parcurs această listă scurtă, ei încep deja să se uite la propria lor viaţă într-un mod diferit îşi dau seama că multe dintre lucrurile pe care ei credeau că trebuie să le facă erau de fapt lucruri pe care nu au vrut niciodată să le facă, dar încercau să-i mulţumească pe alţii. De multe ori se întâmplă acest lucru pentru că le este frică sau nu simt că sunt suficient de buni. Problema începe acum să se schimbe. Am început procesul de eliberare al crezului că „greşesc” numai pentru că nu se potrivesc cu standardele altora.

În continuare, încep să le explic *filosofia mea de viaţă.* Cred că viaţa este de fapt foarte simplă. Ceea ce dăm, primim înapoi. Universal ne sprijină total în fiecare gând pe care noi alegem să-l gândim sau să-l credem. Când suntem mici, învăţăm ce să simţim despre noi înşine şi despre viaţă, din reacţiile adulţilor din jurul nostrum.

Oricare ar fi aceste crezuri, ele vor fi recreate în experienţele de viaţă atunci când creştem. Totuşi, avem de a face numai cu nişte tipare de gândire şi *punctul de putere este întotdeauna în timpul prezent.* Chiar în acest moment putem să începem schimbarea.

Iubindu-te pe tine însuţi

Continui să explic că, indiferent de care este problema de viaţă, lucrez cu *Iubirea de Sine.* Dragostea este cura miraculoasă. Iubindu-ne pe noi înşine, producem miracole în propria noastră viaţă.

Nu este vorba aici despre vanitate sau aroganţă sau a fi cu nasul pe sus pentru că aceasta nu este dragoste. Aceasta este numai frică. Aici este vorba de a avea un mare respect pentru noi înşine şi recunoştinţă pentru miracolul trupului şi minţii noastre.

„Dragostea" pentru mine este aprecierea dusă la un nivel la care îmi umple total inima şi mai dă şi pe dinafară. Dragostea poate să meargă în orice direcţie. Pot să simt dragoste pentru:

Însuşi procesul vieţii.

Bucuria de a trăi.

Frumuseţea pe care o văd în jur.

O altă persoană.

Cunoaştere.

Procesul minţii.

Trupurile noastre şi cum funcţionează ele. Animale, păsări, peşti. Vegetaţia în toate formele sale. Universal şi cum funcţionează el. Ce poţi să adaugi această listă?

Hai să ne uităm la câteva feluri în care nu ne iubim pe noi înşine: Ne certăm şi ne autocriticăm întruna. Ne otrăvim trupurile cu mâncăruri, alcool şi droguri. Alegem să credem că nu suntem demni de iubit.

Ne este teamă să cerem un preţ adevărat pentru serviciile pe care le prestăm. Creăm boala şi durerea în

trupurile noastre. Amânăm lucruri care ar fi benefice pentru noi. Trăim în haos şi dezordine. Creăm datorii şi bătăi de cap.

Atragem iubiţi/ iubite şi pårtenei/partenere care ne dispreţuiesc. Care sunt câteva din căile tale de a nu te iubi?

Indiferent în ce fel *ne interzicem propriul nostru bine* este un act de anu ne iubi pe noi înşine. Îmi amintesc de o pacientă pe care am avut-o care purta ochelari de vedere. Într-una din zile am lucrat împreună pentru eliberarea unei frici pe care o avea din copilărie. În următoarea zi ea a sesizat că lentilele ei de contact o deranjau foarte tare. Le-a scos şi şi-a dat de fapt seama că vederea ei era perfectă.

Lipsa de apreciere de sine este o altă cale de a exprima faptul că nu ne iubim. Tom era un artist foarte bun şi avea câţiva clienţi bogaţi care l-au rugat să decoreze interioarele caselor lor. Totuşi el era în urmă cu achitarea propriilor chitanţe. Preţul lui iniţial nu era niciodată destul de maraca să acopere timpul cerut pentru lucrare. Oricine care prestează servicii sau crează un produs unicat poate să ceară orice preţ. Oamenilor bogaţi le place să plătească mult pentru ceea ce obţin, acest lucru dă valoare mai mare obiectului cumpărat.

Exemple:

Partenerul nostru este obosit şi morocănos. Noi ne întrebăm cu ce am greşit noi de am cauzat asta.

„El” ne-a scos la un restaurant sau la un film, o dată, de două ori şi nu a mai sunat deloc. Gândim că trebuie să fie ceva în neregulă cu noi.

Căsnicia noastră se destramă şi noi ne gândim că noi am greşit în trecut în atâtea situaţii…

Corpul nostru nu arată ca cele din „Men quartely” sau revista „Vogue” şi ne simţim inferiori.

Noi „nu facem vânzare” sau „nu ne primim partea noastră” şi suntem singuri că „nu suntem suficient de buni”.

Ne este frică de intimidate şi ne este frică să permitem cuiva să se apropie prea mult de noi, aşa că avem sex aninim.

Nu putem să luăm decizii pentru că suntem siguri că vor fi proaste.

Cum îţi exprimi tu lipsa de apreciere de sine?

perfecţiunea bebeluşilor

Ce perfect erai când erai un bebeluş mic. Bebeluşii nu trebuie să facă nimic ca să devină perfecţi, ei sunt deja perfecţi şi acţionează ca şi cum ar şti asta. Ei ştiu că sunt centru Universului. Lor nu le este frică să ceară ceea ce doresc. Ei îşi exprimă cu libertate emoţiile. Ştiu când un bebeluş este supărat, de fapt toţi vecinii ştiu. Ştii de asemenea când este fericit, zâmbetul lui luminează întreaga încăpere. Bebeluşii sunt plini de dragoste.

Când sunt foarte mici ei mor dacă nu primesc dragoste. Când începem să creştem învăţăm să trăim fără dragoste, dar bebeluşii nu pot face asta. Bebeluşii îşi iubesc fiecare parte a corpului până şi propriile fecale. Au un curaj incredibil.

Tu ai fost aşa. Toţi am fost aşa. Apoi am început să-i ascultăm pe adulţii din jurul nostru care au învăţat la rândul lor să se teamă şi am început să ne dezicem propria măreţie.

Când pacienţii mei încearcă să mă convingă ce groaznici sunt ei sau ce nedemni de iubit sunt ei, nu-i cred niciodată. Treaba mea este să-i aduc înapoi la timpul când ştiau cu adevărat să se iubească pe ei înşişi.

exerciţiu: oglinda

În continuare îl rog pe client să ia o oglindă, să se uite în proprii lui ochi, să-şi spună numele şi să continue

cu: *„te iubesc şi te accept, aşa cum eşti”.*

Acest lucru este foarte greu de realizat pentru cei mai mulţi dintre ei. Rareori văd o reacţie calmă, fără să mai vorbim de plăcere pentru acest exerciţiu! Unii plâng sau sunt aproape de lacrimi, unii se enervează, unii îşi dispreţuiesc unele trăsături sau caracteristici, unii insistă că ei NU POT să facă asta. Am avut o dată un client care a aruncat oglinda în încăpere şi a vrut să fugă. I-au trebuit câteva luni până să poată să ajungă să îşi poată vorbi în faţa oglinzii.

Ani în şir m-am uitat în oglindă numai ca să critic ceea ce am văzut acolo. Mă amuză când îmi aduc aminte de orele petrecute în faţa oglinzii ca să-mi smulg sprâncenele şi să mă fac cât de cât acceptabilă. Îmi aduc aminte că îmi era frică să mă uit în propriii mei ochi.

Un exerciţiu aşa de simplu îmi arăta atât de mult. În mai puţin de o oră pot să ajung la câteva dintre problemele fundamentale care se găsesc ascunse în spatele problemei exterioare. Dacă lucrăm numai la nivelul problemei exterioare atunci putem să petrecem foarte mult timp lucrând la fiecare detaliu şi în clipa în care credem că l-am rezolvat să răsară din nou în altă parte.

„Problema „este rareori adevărata problemă

Era aşa de preocupată cu aspectul ei exterior, în special cu dinţii. A mers de la dentist la dentist, simţind însă că fiecare nu a făcut altceva decât să o mai facă să arate şi mai rău. S-a dus să-şi facă operaţie estetică la nas, dar doctorii n-au făcut treabă bună. Fiecare expert nu făcea decât să-i oglindească propria părere despre ea însăşi şi anume că este urâtă. Problema ei nu era felul în care arăta, ci faptul că era convinsă că ceva nu este în regulă cu ea.

Era o altă femeie care avea o respiraţie urât mirositoare. Era neplăcut să fii în apropierea ei. Studia să

devină pastor şi comportamentul ei exterior era de pioşenie. Dedesubt era de fapt un curent puternic de mânie şi gelozie care exploda din când în când, atunci când credea că cineva îi ameninţă postul. Gândurile sale interioare erau exprimat prin respiraţia sa şi era ofensivă chiar şi când pretindea că este iubitoare. Nimeni nu o ameninţa, doar ea însăşi.

Avea numai cincisprezece ani şi încă trei luni de trăit când mamalui l-a adus la mine cu boala Hodgkin. De înţeles, mama lui era isterică şi era foarte greu să te înţelegi cu ea, dar băiatul era intelligent, deştept şi voia să trăiască. Era gata să facă orice i-aş fi cerut eu, incluzând schimbarea în felul lui de a gândi şi vorbi. Părinţii lui, deşi erau despărţiţi se certau tot timpul, iar el nu a avut vreodată o viaţă liniştită de familie.

Îşi dorea din tot sufletul să devină actor. Concentrarea lui către faimă şi avere i-au umbrit cu totul abilitatea de a se mai bucura de ceva. El credea că era acceptabil numai dacă era renumit, avea faima. L-am învăţat să se iubească şi să se accepte pe sine însuşi şi s-a vindecat. Acum este adult şi apare frecvent pe Broadwaz în mod regulat. Pe parcurs ce a învăţat bucuria de a fi el însuşi, au început să apară şi roluri pentru el în piese de teatru.

Obezitatea este un alt exemplu de cum putem să ne irosim energia încercând să corectăm o problemă care nu este de fapt adevărata problemă. Sunt oameni care adesea petrec ani de zile luptându-se cu grăsimea şi tot rămân obezi. Ei dau vina pe obezitate pentru toate problemele lor. Greutatea excesivă este un efect exterior al unei probleme interioare mai adânci. Pentru mine, aceasta este întotdeauna frica şi nevoia de protecţie. Când ne simţim speriaţi sau ameninţaţi sau „nu destul de buni”, mulţi dintre noi pun câteva kilograme în plus, pentru protecţie.

În concluzie eu refuz să mă concentrez pe exces de greutate sau pentru regim. Pentru că regimul nu dă rezultate. Singurul regim care funcţionează este cel mental: REGIM CU STRICTEŢE LA GÂNDURI NEGATIVE! De obicei le spun clienţilor: „Hai să lăsăm această problemă la o parte şi să lucrăm mai întâi la alte câteva probleme”.

Ei îmi spu adesea că nu se pot iubi pe sine însuşi pentru că sunt atât de graşi sau cum spunea una dintre fete „prea rotundă pe la colţuri”. Le explic că sunt graşi pentru că nu se iubesc pe ei înşişi. Când ne iubim şi ne aprobăm pe noi înşine, greutatea excesivă dispare în mod miraculos.

Unii clienţi se supără pe mine când le explic ce simplu este să-şi schimbe viaţa. Ei cred că eu nu le înţeleg problemele. O femeie s-a supărat şi mi-a spus: „am venit aici pentru a primi ajutor pentru prezentarea mea, nu să învăţ cum să mă iubesc”. Pentru mine era foarte clar că problema ei principală era foarte multă ura de sine care a pătruns în fiecare aspect al vieţii sale, incluzând scrierea acelei prezentări. Nu putea să aibă nimic din ce întreprindea, atâta timp cât se simţea aşa de neimportantă şi fără valoare.

Nu mă putea auzi şi a plecat plângând pentru ca să se întoarcă un an mai târziu, cu aceeaşi problemă şi cu altele în plus. Unii oameni nu sunt încă gata pentru schimbare şi nu sunt de judecat. Fiecare dintre noi începe schimbările la timpul şi locul şi în ordinea potrivită pentru persoana lui. Nici eu nu am început schimbarea până când am trecut de 40 de ani.

adevărata problemă

Ei, iată acum am un client care s-a uitat la micuţa şi nevinovata oglindă şi este foarte supărat. Zâmbesc cu plăcere şi acum spun: „Buuun, acum să ne uităm la

adevărata problemă, acum putem să clarificăm ce anume îţi stă în cale”. Vorbesc mai mult de iubirea de sine, despre cum pentru mine iubirea de sine înseamnă începe cu a nu ne critic ape noi înşine pentru nimic, niciodată.

Le urmăresc expresia feţei, când îi întreb dacă ei se auto critică. Reacţia lor îmi spune aşa de mult:

Bineînţeles că da.

Tot timpul.

Nu aşa de mult ca înainte.

Păi cum să mă schimb, dacă nu mă critic?

Păi nu toată lumea o face?

La ultima întrebare răspund: „noi nu vorbim aici de toată lumea, noi vorbim de tine. De ce te autocritici? Ce nu este în neregulă cu tine?”

În timp ce ei vorbesc, eu fac o lista. Adesea, ceea ce spun ei coincide cu lista lor de „trebuie”. Li se pare că sunt prea înalţi, prea scunzi, prea graşi, prea slabi, prea proşti, prea urâţi, prea bătrâni, prea tineri. În final, ajungem la esenţă şi ei spun: „nu sunt destul de bun”.

Ura! Ura! Am găsit în sfârşit problema centrală! Ei se auto critică pentru că au învăţat să creadă că „nu sunt suficient de buni”. Clienţii se miră întotdeauna ce repede ajungem la acest punct. Acum nu mai trebuie să ne batem capul cu efecte secundare ca probleme de corp, probleme de relaţii personale, bani sau lipsă de creativitate. Acum putem să punem toată energia în dizolvarea unei cauze principale pentru toate acestea: „A NU SE IUBI PE SINE”.

În infinitatea vieţii unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet.

Sunt întotdeauna protejat şi îndrumat în mod Divin.

Pot să mă uit în interiorul meu fără să risc nimic.

Pot să mă uit în trecutul meu fără să risc nimic.

Pot să-mi lărgesc punctul de vedere despre viaţă, fără să risc nimic.

Sunt mult mai mult decât personalitatea mea — Trecut, prezent sau viitor.

Aleg acum să mă ridic deasupra problemelor mele de personalitate, ca să recunosc măreţia fiinţei mele.

Doresc din tot sufletul să învăţ să mă iubesc.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

CAPITOLUL TREI

DE UNDE VINE PROBLEMA?

„Trecutul nu are nicio problemă asupra mea".

Am trecut printr-o mulţime de încercări şi am analizat ceea ce am crezut noi că reprezintă problema noastră. Acum venim cu ceea ce cred eu că este adevărata problemă. Simţim că *nu suntem îndeajuns de buni* şi *ne lipseşte iubirea de sine.* Din felul în care văd eu viaţa, dacă apare vreo problemă, atunci asta trebuie să fie adevărat. Deci, hai să vedem de unde vine crezul acesta.

Cum am ajuns noi de la a fi un bebeluş care îşi cunoaşte propria perfecţiune şi perfecţiunea vieţii, la a fi un adult cu probleme şi care simte – mai mult sau mai puţincă este neimportant şi nedemn de iubit? Oamenii care se iubesc pe ei înşişi se pot iubi şi mai mult.

Imaginează-ţi un trandafir de la momentul în care este boboc. De când înfloreşte până când îi cade ultima petală, este întotdeauna frumos, întotdeauna perfect, întotdeauna în schimbare. La fel se întâmplă şi cu noi. Suntem întotdeauna perfecţi, întotdeauna frumoşi, întotdeauna în schimbare. Facem tot ceea ce credem noi că este mai bine, cu înţelegerea şi cunoaşterea pe care o avem. Pe parcurs ce dobândim mai multă înţelegere şi cunoaştere, vom face lucrurile diferit.

curăţirea mentală

Acum este timpul să ne examinăm un pic mai mult trecutul şi să ne uităm la câteva crezuri care ne-au condus. Unii găsesc această curăţire foarte dureroasă, dar nu

trebuie să fie aşa. Înainte de toate putem să ne uităm să vedem ce este acolo de curăţit. dacă vrei să faci curăţenie ca lumea într-o încăpere, vei lua şi analiza fiecare lucruşor din acea încăpere. La unele lucruri te vei uita cu drag, le vei şterge de praf şi le vei lustrui, să le dai o nouă strălucire. La unele lucruri vei vedea că au nevoie de finisare sau de reparaţii şi îţi vei nota să le faci. Unele lucruri nu le vei mai folosi niciodată şi a venit timpul să te lipseşti de ele. Reviste şi ziare vechi şi farfurii murdare din carton pot fi aruncate la gunoi cu calm. Fii calm când cureţi gunoiul din încăpere.

Este exact la fel când vrem să ne curăţăm încăperea noastră mentală. Nu este nevoie să ne enervăm că unele din crezurile de acolo sunt bune de aruncat la gunoi. Lasă-le să se ducă, la fel de uşor ca şi cum ai arunca la gunoi resturile de mâncare de pe farfurie. Te-ai apuca să scormoneşti în gunoiul de ieri ca să-ţi pregăteşti cina de astăzi? Te apuci să scormoneşti gunoiul mental vechi, ca să-ţi creezi experienţele de viaţă mâine?

Dacă ai vreun gând sau un crez care nu-ţi mai este de folos, lasă-l să se ducă! Nu există nicio lege care să spună că dacă ai crezut ceva o dată, va trebui să crezi lucrul acela pentru totdeauna.

Hai să ne uităm la câteva din aceste crezuri:

CREZ ÎNGRĂDITOR: „Nu sunt destul de bun”.

DE UNDE VINE: *Un tată că i-a spus de repetate ori că este prost.*

El a zis că vrea să fie un om de succes pentru ca tatăl lui să fie mândru de el. Dar el a fost măcinat de vinovăţie, ceea ce a creat resentiment şi tot ceea ce a putut să facă în viaţă, a fost un şir de insuccese. Tatăl a finanţat afaceri pentru el, dar ele au dat faliment una după alta. El a folosit insuccesul pentru a se revanşa. L-a făcut pe tatăl său să plătească şi să plătească. Desigur, el a pierdut cel mai mult

nu tatăl.

CREZ ÎNGRĂDITOR: „Lipsa de iubire de sine”.

DE UNDE VINE: *Încercând să câştige aprobarea tatălui ei.*

Ultimul lucru pe care şi l-ar fi dorit, era să fie ca tatăl ei. Ei nu au putut niciodată să fie de acord cu nimic şi se certau întruna. Ea îşi dorea aprobarea lui, dar tot ce obţinea era criticism. Trupul ei era plin de dureri. Tatăl ei avea aceleaşi tipuri de dureri. Ea nu şi-a dat seama că mânia ei crea acele dureri, la fel cum şi mânia tatălui ei crea dureri pentru ea.

CREZ ÎNGRĂDITOR: „Viaţa este plină de pericole”.

DE UNDE VINE: *Un tată înfricoşat.*

O pacientă vedea viaţa ca fiind nemiloasă şi dură. Îi era foarte greu să râdă, iar când o făcea i se părea că ceva „rău” o să se întâmple. Ea a fost crescută cu ameninţarea: „Nu râde sau o s-o păţeşti”.

CREZ ÎNGRĂDITOR: „Nu sunt destul de bun”.

DE UNDE VINE: *A fi abandonat şi ignorat.*

Îi era greu să vorbească. Tăcerea a devenit obişnuinţă pentru el. Abia se lăsase de droguri şi băutură şi era convins că este o persoană îngrozitoare. Am aflat că mama lui murise când era mic şi a fost crescut de o mătuşă. Mătuşa vorbea arareori şi atunci numai ca să-i dea un ordin, iar el a crescut în tăcere. El mânca singur, în tăcere şi stătea singur în camera lui, în fiecare zi. El a avut un iubit, care era de asemenea foarte tăcut şi-şi petreceau cea mai mare parte din timp în tăcere. Iubitul i-a murit şi el a rămas din nou singur.

exerciţiumesaje negative

Luaţi o foaie de hârie şi scrieţi o listă cu toate lucrurile pe care părinţii le-au spus că sunt în neregulă cu tine. Care au fost mesajele negative pe care le-ai auzit? Acordă-ţi destul timpea să-ţi reaminteşti cât mai multe cu

putinţă. De obicei, o jumătate de oră este suficient.

Ce spuneau despre bani? Ce spuneau despre corpul tău? Ce spuneau despre dragoste şi relaţii personale? Ce spuneau despre talentul şi creativitatea ta? Care erau lucrurile limitatoare sau negative pe care ţi le spuneau? Dacă poţi uită-te obiectiv la aceste lucruri şi spune-ţi: „Deci de aici vine acel crez pe care îl am”.

Acum hai să luăm o foaie de hârtie şi să săpăm un pic mai adânc. Ce alte mesaje negative ai auzit când erai copil mic?

De la rude

De la profesori

De la prieteni

De la figuri autoritare

De la biserică

Scrie-le pe toate. Nu te grăbi. Fii atent la emoţiile pe care le ai. Ceea ce ai scris pe aceste două foi sunt gândurile care trebuie scoase din conştiinţa ta. Acestea sunt crezurile care te fac să simţi că nu eşti „suficient de bun”.

văzându-te pe tine când erai copil

Dacă ar fi să luăm un copil de trei ani, să-l punem în mijlocul unei camere şi eu şi tu să începem să ţipăm la el, spunându-i ce prost este şi cum nu poate să facă nime ca lumea, cumar trebui să facă asta şi cum nu ar trebui să facă asta şi uită-te la mizeria pe care a făcut-o şi poate chiar să-l plesnim de vreo două ori, vom sfârşi prin a avea un copil mic şi speriat care stă docil într-un colţ sau care se apucă să rupă totul în jur. Copilul va reacţiona în unul din cele două moduri, dar noi nu vom şti niciodată care era de fapt potenţialul lui.

Dacă luăm acelaşi copil şi îi spunem cât de mult îl iubim, cât de mult ne pasă de el, că ne place cum arată şi ne place cât este de deştept şi de inteligent, că ne place

cum face el toate lucrurile şi că este normal ca el să greşească în timp ce învaţă – şi vom fi întotdeauna alături de el orice s-ar întâmplaatunci n-o să vă vină să credeţi potenţialul care va ieşi la suprafaţă din acel copil!

Fiecare dintre noi are în interiorul lui un copil de trei ani şi petrecem cea mai mare parte din timp ţipând la acel copil. După aceea ne întrebăm de ce vieţile noastre nu merg bine!

Dacă ai un prieten care te critică tot timpul mai vrei să fii prietenul lui? Poate că aşa ai fost tratat când erai mic şi este trist. Totuşi acest lucru s-a întâmplat de mult şi dacă tu alegi să te tratezi pe tine însuţi în acelaşi felatunci este şi mai trist.

Deci avem acum în faţă o listă cu mesaje negative pe care le-am auzit când eram copii. Cum se potriveşte lista aceasta cu ceea ce crezi tu acum că nu este în regulă cu tine? Găseşti aceleaşi lucruri pe ambele liste? Probabil că da.

Ne bazăm mersul vieţii pe mesajele primite în copilărie. Toţi suntem copii buni şi acceptăm cu supunere ceea ce „ei" ne spun ca fiind adevărat. Ar fi prea uşor să dăm vina pe părinţii noştri şi să fim victime tot restul vieţii. N-ar fi distractiv şi cu siguranţă nu ne-ar putea scoate din împotmoleală în care neam băgat.

dând vina pe familie

A da vina pe alţii este una din cele mai sigure căi să stai împotmolit în problemă. Când dăm vina pe alţii, dăm din mână propria putere. Înţelegerea ne ajută să ne ridicăm deasupra problemei şi că preluăm controlul asupra viitorului nostru.

Trecutul nu poate fi schimbat. Viitorul este format din gândirea noastră prezentă. Este imprativ pentru libertatea noastră să înţelegem că părinţii noştri au făcut ceea ce au crezut că este mai bine, cu înţelegerea şi

cunoştinţele pe care le-au avut. De câte ori dăm vina pe alţii nu ne luăm responsabilitatea pentru acţiunile noastre.

Oamenii aceia care ne-au făcut toate lucrurile acelea îngrozitoare erau la fel de înfricoşaţi şi de speriaţi ca şi tine. Ei s-au simţit la fel de neajutoraţi ca şi tine acum. Singurele lucruri pe care au putut să le înveţe, au fost lucrurile pe care le-au învăţat şi ei la rândul lor.

Ce ştii despre copilăria părinţilor tăi, în special înainte de a fi împlinit 10 ani? Dacă poţi afla, întreabă-i! dacă poţi afla despre copilăria părinţilor tăi, vei înţelege mai uşor de ce au făcut ceea ce au făcut. Înţelegerea îţi va aduce compasiune.

Dacă nu ştii şi nu poţi afla despre copilăria părinţilor tăi, înearcă să-ţi imaginezi cum a fost putru ei. Ce fel de copilărie a putut crea adulţi ca ei?

Ai nevoie să ştii acest lucru pentru propria libertate. Nu te poţi elibera pe tine însuţi, până când nu-i eliberezi pe ei. Nu te poţi ierta pe tine însuţi până nu-i ierţi pe ei. Dacă ceri perfecţiune de la ei, vei cere perfecţiune de la tine însuţi şi te vei simţi mizerabil pentru tot restul vieţii.

alegându-ne părinţii

Sunt de acord cu teoria care spune că ne alegem părinţii. Lecţiile pe care le învăţăm, par a se potrivi de minune cu „slăbiciunile” părinţilor noştri. Cred că suntem cu toţii într-o călătorie fără sfârşit, în eternitate. Venim pe această planetă să învăţăm anumite lecţii care sunt necesare pentru evoluţia noastră spirituală. Ne alegem sexul, culoarea pielii, ţara şi pe urmă ne uităm după perechea de părinţi cea mai potrivită care să ne „oglindească” tiparele noastre.

Vizitele noastre pe această planetă sunt ca şi mersul la şcoală. Dacă vrei să devii mecanic atunci te duci la şcoala de mecanici. Dacă vrei să devii avocat atunci te duci la şcoala de drept. Părinţii pe care ţi i-ai ales de data

aceasta sunt cuplul perfect de „experţi” în ceea ce tu ai ales să înveţi.

După ce creştem avem tendinţa să-i arătăm cu degetul şi să le spunem: „Voi m-aţi adus aici!” Dar eu cred că noi i-am ales pe ei.

ascultându-i pe alţii

Fraţii noştri mai mari sunt zei pentru noi când suntem mici. Când erau supăraţi, probabil că s-au răzbunat pe noi fizic sau verbal. Probabil că au spus lucruri ca:

„Am să te spun că ai făcut asta”.

„Tu eşti prea mic, nu ai voie să faci asta”.

„Tu eşti prea prost ca să te joci cu noi”.

Învăţătorii şi profesorii la şcoală ne influenţează adesea foarte puternic. În clasa a cincea o profesoară mi-a spus cu dispreţ că sunt prea înaltă ca să devin dansatoare. Am crezut-o şi am renunţat la ambiţiile mele de a dansa, până când am devenit prea bătrână ca să mai pot face carieră în dans. Ai înţeles că testele şi notele la şcoală erau menite doar să măsoare cunoştinţele pe care le aveai la un moment dat sau că ai fost un copil care a permis testelor şi notelor să-ţi măsoare propria valoare.

Prietenii noşti din copilărie împărtăşesc cu noi propria lor dezinformare despre viaţă. Ceilalţi copii la şcoală pot să râdă de noi şi să lase urme adânci şi dureroase în sufletele noastre. Când eram copil, numele meu de familie era Lunney şi copii mă strigau „Lunatica”.

Vecinii pot avea şi ei o influenţă, nu numai prin remarcile lor, dar şi pentru că ne întrebăm tot timpul: „Ce o să creadă vecinii?” Încearcă să-ţi auci aminte ce alte figuri autoritoare au avut influenţă asupra ta în copilărie. Şi desigur, mai este şi mass media.

Suntem cu toţii aici ca să depăşim limitările noastre de la început oricare ar fi ele. Suntem aici ca să recunoaştem propria noastră măreţie şi divinitate

indiferent ce ar spune alţii. Tu ai de depăşit „crezurile tale negative” şi eu amde depăşit „crezurile mele negative”.

În infinitatea vieţii unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet. Trecutul nu are putere asupra mea pentru că vreau să învăţ să mă schimb. Văd necesitatea trecutului ca să mă aducă unde sunt astăzi. Doresc să încep în acest moment să curăţ încăperile din casa miţii mele. Ştiu că nu contează de unde încep, aşa că am să încep cu cele mai mici lucruri şi mai uşoare încăperi şi în felul acesta am să văd rezultatele repede. Sunt fericit să fiu în mijlocul acestei aventuri, pentru că ştiu că nu am să mai trec niciodată Prin exact aceeaşi experienţă. Doresc să mă eliberez.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

CAPITOLUL PATRU ESTE ADEVĂRAT?

Adevărul este partea din mine care nu poate fi schimbată”.

Întrebarea „Este adevă – art sau real?” are două răspunsuri: „da” şi „nu”. Este adevărat dacă rezi tu că este adevărat. Nu este adevărat dacă nu crezi tu că nu este adevărat. Sticla este şi jumătate plină şi jumătate goală, depinde cum te uiţi la ea. Sunt fără exagerare, miliarde de gânduri pe care noi putem să alegem să le gândim.

Cei mai mulţi dintre noi alegem să gândim aceleaşi fel de gânduri pe care le-au gândit părinţii noştri, dar noi putem să nu continuăm să facem acest lucru. Nu există lege scrisă, care să spună că putem să gândim într-un singur fel.

Orice aleg eu să cred, devine adevărat pentru mine. Orice alegi tu să crezi, devine adevărat pentru tine. Gândurile noastre pot fi total diferite. Vieţile şi experienţele noastre sunt total diferite.

examinează-ţi gândurile

Orice credem, devine adevărat pentru noi. Dacă

suferi un dezastru financiar, într-o oarecare măsură, tu poţi crede că nu meriţi să te simţi bine când ai bani sau crezi în necazuri şi datorii. Sau dacă crezi că nimic bun nu poate dura prea mult, tu crezi că viaţa este făcută să te pedepsească sau aşa cum aud adesea „Orice aş face, nu pot câştiga”.

Dacă pari neapt pentru a atrage o relaţie personală, tu crezi probabil că „nimeni nu mă iubeşte” sau „nu sunt demn de iubit”. Probabil că ţi-e teamă să nu fii dominat aşa cum a fost mama ta sau poate gândeşti că „oamenii nu fac altceva decât să mă rănească”.

Dacă ai o sănătate precară, tu crezi probabil că „boala se moşteneşte în familia noastră” sau crezi că eşti dependent de vreme. Sau poate este: „am fost născut să sufăr” sau „un necaz nu vine niciodată singur”.

Sau poate ai alt crez. Poate nici nu realizezi că este de fapt crezul tău. Mulţi oameni nu realizează cu adevărat. Ei doar văd circumstanţe exterioare, ca fiind mersul normal al lucrurilor. Până în momentul în care cineva îţi arată conexiunea dintre experienţele exterioare şi gândurile interioare, tu rămâi o victimă a vieţii.

PROBLEMA CREZ

Deazastru financiar. Nu merit să am bani.

Lipsa de prieteni. Nimeni nu mă iubeşte.

Probleme de serviciu. Nu sunt destul de bun.

Făcând totul să-i mulţumeşti pe alţii. Niciodată nu iese ca mine.

Oricare ar fi problema, vine de la un tipar de gândire şi *tiparele de gândire pot fi schimbate!* Se poate spune că este adevărat sau poate să pară că este adevărat; toate problemele acestea cu care ne luptăm şi cu care jonglăm în viaţă. Totuşi, oricât de dificilă ar fi problema noastră, ea este doar rezultatul exterior sau estectul unui tipar de gândire interioară.

Dacă nu ştii ce gânduri îţi crează problemele eşti la locul potrivit pentru că această carte este făcută ca să te ajute să afli. Întreabă-te „Ce fel de gânduri am eu, care să creeze aceste probleme?”

Dacă stai liniştit şi o să-ţi pui această întrebare, inteligenţa ta interioară îţi va arăta răspunsul. ***ce-ai învăţat în copilărie este doar un crez***

Unele dintre lucrurile pe care le credem sunt pozitive şi hrănitoare pentru spiritul nostru. Aceste gânduri ne vor servi în bine pentru toată viaţa, cum ar fi: „Uită-te în ambele direcţii înainte de a traversa strada”. Altele sunt foarte folositoare la început, dar pe parcurs ce creştem, ele devin nepotrivite. „Să nu ai încredere în persoanele străine” poate fi un sfat foarte bun pentru un copil, dar nu pentru un adult, să continue să creadă acest crez, va însemna să devină singuratic şi izolat.

De ce ne întrebăm atât de rar: „Chiar este adevărat?” De exemplu, de ce cred eu lucruri ca: „Este greu pentru mine să învăţ”, „Este adevărat ceea ce cred eu acum?”, „De unde a venit acest crez?”, „Continui să cred acest lucru acum pentru că un învăţător mi i-a spus în clasa întâi?”, „Ar fi mai bine dacă renunţ la acest crez?”

Crezuri ca „băieţii nu plâng” şi „fetele nu se caţără în copaci”, crează bărbaţi care îşi ascund sentimentele şi femei care se tem de activităţi fizice.

Dacă noi am fi fost educaţi în copilărie că lumea este un loc înfricoşător, atunci von accepta ca adevărat orice lucru care se potriveşte cu acest crez. La fel este valabil pentru: „să nu ai încredere în persoanele străine”, „nu ieşi afară pe întuneric” sau „oamenii încearcă să te înşele”.

Pe de altă parte, dacă am fi fost educaţi că lumea este un loc plăcut şi lipsit de pericole, atunci am avea cu totul alte crezuri. Am accepta cu uşurinţă că peste tot este dragoste şi oamenii sunt prietenoşi şi eu am întotdeauna

tot ceea ce am nevoie.

Dacă ai fost învăţat în copilărie că „este numai vina mea” atunci te vei simţi vinovat tot timpul, indiferent de ce se întâmplă în jurul tău. Crezul tău te va transforma într-o persoană care spune tot timpul „vă rog să mă scuzaţi”.

Dacă ai învăţat în copilărie „eu nu contez” atunci acest crez te va ţine ultimul din coadă, oriunde ai fi. Asemenea experienţei mele din copilărie de a nu primi niciodată prăjitură. Uneori, te vei simţi invizibil când ceilalţi nu te observă.

S-a întâmplat cumva ca circumstanţele copilăriei tale să te înveţe că „nimeni nu mă iubeşte?” Atunci vei fi cu siguranţă forte singur. Chiar când vei reuşi să-ţi faci un partener, o să fie de scurtă durată.

S-a întâmplat cumva ca familia ta să te înveţe că „nu este de ajuns?” Atunci sunt sigură că simţi adesea că dulapul din bucătărie este gol sau de abia te descurci sau eşti tot timpul în datorii.

Am avut un client care a crescut într-o casă că totul este rău şi nu poate să devină decât şi mai rău. Plăcerea lui cea mai mare era să joace tenis, dar s-a rănit la genunchi. A văzut toţi doctorii pe care putea să-i vadă şi cu toate acestea era din ce în ce mai rău. În final, nu a mai putut să joaca deloc.

Un alt client a fost crescut într-o casă de preot şi a fost educat în sprijinul că trebuie să ai grijă de toţi, înainte de a avea grijă de tine. Familia preotului era întotdeauna la coadă. Astăzi el este foarte bun în a-şi ajuta clienţii să obţină un contract avantajos, dar el are în permanenţă datorii şi foarte puţini bani. Crezul său îl ţine mereu ultimul din coadă.

dacă tu crezi acest lucru, pare a fi adevărat

Cât de des am spus: „aşa sunt eu” sau „aşa a fost să fie”. Aceste vorbe spun de fapt că aceasta este ceea ce noi

credem că este adevărat. De obicei, ceea ce credem, este de fapt părerea altcuiva, încorporată în sistemul nostru de credinţă. Fără îndoială că se potriveşte perfect cu toate celelalte lucruri pe care le credem.

Eşti şi tu una dintre persoanele care se scoală dimineaţa, se uită pe geam, vede că plouă şi-şi spune: „ce zi nenorocită!” Nu este o zi nenorocită, este doar o zi umedă. Dacă ne punem pelerina şi ne schimbăm atitudinea, putem să ne distrăm de minune şi într-o zi ploioasă. Vom lupta împotriva zilei, în loc să plutim uşor, cu ceea ce se întâmplă pe moment. *Nu există „vreme rea” sau „vreme bună”, există numai vreme şi reacţia noastră la ea.*

Dacă dorim o relaţie veselă atunci putem să alegem să gândim vesel. Dacă dorim o viaţă prosperă atunci vom avea gânduri de prosperitate. Dacă dorim o viaţă plină de dragoste, gândurile vor fi pline de dragoste. *Tot ceea ce trimite afară mental sau verbal, se întoarce la noi în aceeaşi formă.*

fiecare clipă are un nou început

Repet, *Punctul de putere este întotdeauna în momentul prezent. Nu eşti niciodată împotmolit.* Aici este locul unde au loc schimbările, chiar aici, *exact în mintea noastră!* Nu contează pentru cât timp ai avut un tipar negativ sau o boală sau o relaţie sau lipsă de bani sau ură de sine. Putem să începem schimbarea astăzi!

Problema ta nu are nevoie să fie un adevăr pentru tine. Poate acum să dispară uşor în niminicia din care a venit. Tu poţi să faci acest lucru.

Adu-ţi aminte *eşti singura persoană care gândeşte în mintea ta!* Tu eşti puterea şi autoritatea în propria ta lume!

Gândurile şi crezurile tale din trecut au creat acest moment şi toate momentele dinaintea lui. Ceea ce tu alegi acum să crezi şi să gândeşti, va crea momentul următor şi

ziua de mâine şi luna viitoare şi anul viitor.

Tu eşti puterea în lumea ta! Vei dobândi şi vei avea ceea ce vei alege să gândeşti!

În acest moment începe noul process. Fiecare moment este un nou început şi acest moment este un nou început pentru tine: acum şi aici. Nu este minunat să ştii acest lucru? Acest moment este punctul de Putere! Acesta este momentul unde începe schimbarea.

este adevărat?

Opreşte-te pentru o clipă şi surprinde-ţi gândurile. La ce te gândeşti în clipa aceasta? Dacă este adevărat că gândurile îţi formează viaţa, ai dori ca acest gând să devină realitate pentru tine? dacă este un gând de îngrijorare sau de mânie sau de răzbunare sau de frică, în ce formă crezi că se va întoarce spre tine acest gând?

Nu este întotdeauna uşor să ne surprindem gândurile pentru că se mişcă aşa de repede. Totuşi putem să începem chiar acum, cu a fi atenţi şi a asculta ceea ce spunem. Dacă te auzi pe tine spunând cuvinte negative de orice fel, opreşte-te în mijlocul frazei. Ori reformulează fraza, ori nu o mai spune. Ai putea chiar să spui: „afară cu tine!”

Imaginează-te pe tine într-un restaurant de autoservire sau bufet sau hotel de lux, unde în loc să alegi feluri de mâncare se servesc feluri de gânduri. Poţi să alegi orice gând şi toate gândurile pe care le doreşti. Aceste gânduri vor crea experienţele tale viitoare. Acum ar fi prostesc să alegi aceste gânduri care să creze probleme şi dureri. Este ca şi cum ai alege o mâncare care întotdeauna îţi face rău. Putem face acest lucru o dată sau de două ori. De îndată ce ne dăm seama că mâncarea ne face rău, stăm departe de ea. La fel este şi cu gândurile. *Hai să stăm deoparte de gândurile care creează durere şi putere.*

Dr. Raymond Charles spunea adesea: „Unde este o problemă, nu este ceva de făcut ci ceva de aflat”. Mintea noastră creează viitorul. Când avem ceva indezirabil în prezentul nostru, trebuie să folosim mintea ca să schimbăm situaţia şi putem să începem să o schimbăm chiar în această secundă.

În infinitatea vieţii mele unde sunt totul este perfect, întreg şi complet. Nu mai vreau să aleg să cred în limitări şi lipsuri trecute. Acum, aleg să încep să mă văd aşa cum mă vede Universul, Perfect, întreg şi complet. Sunt acum perfect, întreg şi complet. Va fi întotdeauna perfect, întreg şi complet. Aleg acum să-mi trăiesc viaţa bazat pe această înţelegere. Sunt la locul potrivit, la timpul potrivit, făcând ceea ce trebuie să fac. **TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.**

CAPITOLUL CINCI ŞI ACUM CE FACEM?

„Îmi văd tiparele şi alea să fac schimbări”.

decide să te schimbi

Mulţi oameni, la acest punct vor reacţiona rin a-şi arunca cu oroare braţele în aer, la ceea ce noi am numi mizeria vieţii noastre şi s-ar da bătuţi. Alţii ar deveni furioşi pe ei înşişi ori pe viaţă şi s-ar da bătuţi şi ei.

Prin a se da bătuţi înţeleg că şi-au spus: „Totul este fără speranţă, nu este posibil să schimbi nimic, atunci de ce să mai încerci?” şi ar continuă: „Rămâi aşa cum eşti. Cel puţin ştii cum să te descurci cu durerea aceasta. Nu îţi place, dar îţi este familiară şi speri să nu se înrăităţească”.

Pentru mine mânia devenită obişnuinţă este ca şi cum ai sta în colţ cu o tichie de măgar pe cap. Sună familiar? Ceva se întâmplă şi te enervezi. Apoi altceva se întâmplă şi te enervezi şi mai tare. Apoi se întâmplă din nou ceva şi devii mânios. Dar niciodată nu depăşeşti stadiul de mânie. La ce este bună această succesiune? Este o reacţie prostească să îţi pierzi timpul să fii mânios. Este

de asemenea un refuz de a vedea viaţa într-o lumină cu totul deosebită.

Ţi-ar fi mult mai folositor să te întrebi cum se face de îţi creezi atâtea situaţii pe care să te mânii. Care crezi tu că este cauza atâtor frustrări? Ce anume dai tu de la tine, care crează în ceilalţi nevoia de te irita? De ce crezi tu că este nevoie să te mânii, ca lucrurile să meargă aşa cum vrei tu? ceea ce dai se întoarce la tine. Cu cât dai afară mai multă mânie cu atât creezi mai multe situaţii care te vor mânia, ca statul într-un colţ, cu o tichie de măgar, fără niciun rezultat.

Paragraful acesta te enervează? Foarte bine! Înseamnă că atingem un punct slab. Acesta este ceva ce ai putea dori să schimbi.

decide-te să „vrei să te schimbi”.

Dacă vrei cu adevărat să vezi cât eşti de încăpăţânat, apropie-te de *ideea de a dori să te schimbi. toţi* dorim să ne schimbăm viaţa, să ne fie mai uşor, dar nu dorim să ne schimbăm pe noi înşine. Ne-ar place mai degrabă ca ele (vieţile, lucrurile) să se schimbe. Dar ca asta să se întâmple, va trebui să schimbăm mai întâi pe dinăuntru. Putem să ne schimbăm felul de a gândi, felul de a vorbi, felul în care ne exprimăm. Abia atunci vor apare şi schimbările exterioare.

Acesta este pasul următor. Acum ne este destul de clar care sunt problemele noastre şi de unde vin ele. Acum este timpul să doreşti să te schimbi.

Întotdeauna am avut o doză mare de încăpăţânare în mine. Chiar şi acum când decid uneori să schimb ceva în viaţa mea, această încăpăţânare iese la suprafaţă şi crează o rezistenţă puternică la a-mi schimba modul de gândire. Devin pentru o vreme supărată şi retrasă şi-mi găsesc o mie de scuze. Da, încă mai sunt rezistentă după atâţia ani de muncă. Este una din lecţiile mele. Totuşi când se mai

întâmplă şi acum ştiu că am nimerit un punct de schimbare important. De fiecare dată când decid să schimb ceva în viaţa mea, să mă eliberez de încă ceva, trebuie să cobor din ce în ce mai adânc în mine însămi. Fiecare strat vechi trebuie să cedeze, ca să poată fi înlocuit cu gândirea nouă. Câteodată este uşor, iar câteodată este ca şi cum ai încerca să ridici un bolovan cu o pană.

Cu cât mă încăpăţânez mai tare să păstrez un crez când spun că vreau să schimb ceva, cu atât ştiu mai bine că acel crez este unul din cele mai importante care trebuie să plece. Numai învăţând aceste lucruri pentru mine, mă ajută să fiu în stare să-i învăţ şi eu pe alţii.

Eu cred că mulţi dintre educatorii cu adevărat buni nu vin din cămine fericite unde totul a fost uşor. Ei vin dintr-un loc cu multă suferinţă şi durere şi şi-au săpat drumuri prin multe straturi, ca să ajungă la locul unde pot la rândul lor să-i ajute pe alţii să se elibereze.

Majoritatea educatorilor cu adevărat buni, muncesc continuu ca să se elibereze şi mai mult şi ca să îndepărteze straturi limitatoare şi mai adânci. Aceasta devine o muncă de o viaţă.

Cea mai importantă diferenţă dintre cum lucram înainte să mă eliberez de crezuri şi cum lucrez acum este că acum nu mă mai enervez pe mine însumi ca să mă pot elibera. Nu mai vreau să cred că sunt o persoană rea numai pentru că vreau să schimb ceva în mine.

curăţenie în casă

Munca mentală pe care o fac acum este ca o curăţenie în casă. Trec prin încăperile mele mentale şi examinez gândurile pe care le găsesc acolo. Unele îmi plac şi atunci le şterg şi le lustruiesc şi le fac şi mai folositoare ca înainte. Unele, văd că au nevoie să fie înlocuite sau reparate şi încerc să le utilizez cum pot. Altele sunt ca şi ziarul de ieri sau reviste vechi sau haine care nu se mai

potrivesc. Pe acestea ori le înstrăinez, ori le arunc la gunoi, dar le las să dispară pentru totdeauna.

Şi pentru a realiza aceste lucruri nu am nevoie nici să mă enervez şi nici să simt că sunt o persoană rea.

exerciţiuvreau să mă schimb

Hai să folosim afirmaţia: „Vreau să mă schimb”. Repet-o de mai multe ori: „Vreau să mă schimb, vreau să mă schimb”. Poţi să-ţi ating gâtul când spui această afirmaţie, conştientizezi că eşti într-un proces de schimbare. Când schimbările vin în viaţa ta, tu poţi să le dai voie să se întâmple. Fii conştient de faptul că acolo unde NU VREI SĂ SE petreacă o sih IMBARE este exact locul unde AI NEVOIE DE O SCHIMBARE cel mai mult!

Inteligenţa Universală răspunde întotdeauna gândurilor şi vorbelor tale. De îndată ce începi să faci astfel de afirmaţii, lucrurile vor începe să se schimbe fără îndoială.

multe căi de a te schimba

Lucrând cu ideile tale, nu sunt singurul mod în care te poţi schimba. Sunt multe alte metode care dau rezultate bune. Vindecarea holistică include trupul, mintea şi sufletul. Poţi să începi cu oricare dintre aceste arii atâta timp cât te asiguri că pe parcurs le vei include şi pe celelalte. Unii încep cu metoda mentală şi fac cursuri sau urmează o terapie. Alţii încep cu aria spirituală şi fac mediaţie sau se roagă.

Când începi *curăţenia în casa ta,* nu are nicio importanţă cu ce cameră începi. Începe acolo unde te trage sufletul cel mai tare. Celelalte se vor curăţa aproape de la sine.

Oamenii care mănâncă tot ce le cade în mână şi încep la nivel spiritual, se vor trezi atraşi de nutriţie. Vor întâlni un prieten sau vor găsi o carte sau vor urma un curs care îi va face să înţeleagă că ceea ce mănâncă are

foarte mult de a face cu felul în care simt şi felul în care arată. Un nivel te va conduce întotdeauna la următorul, atâta timp cât există dorinţa să creşti şi să te schimbi.

Eu dau foarte puţine sfaturi legate de nutriţie pentru că am descoperit că toate programele dau rezultate pentru unii oameni. Aceasta este o arie în care poţi să-ţi găseşti singur drumul sau poate fi consultat un specialist. Nu suntem toţi la fel şi de aceea putem încerca mai multe programme până când ni se va potrivi unul.

Să fii atent la ceea ce mănânci este ca şi cum eşti atent la gândurile tale. Sunt şi aici diferite metode de a conştientiza trupurile noastre şi semnalele pe care le primim atunci când mâncăm. Curăţirea casei mentale după o viaţă de răsfăţ de gânduri negative este similară cu a începe un regim nutriţional strict după o viaţă de răsfăţ în mâncăruri toxice şi nesănătoase. Ambele pot să creeze crize în procesul vindecării. O dată ce începi să-ţi schimbi dieta, corpul tău va începe să arunce afară acumulările de reziduu toxic şi pe parcurs ce se întâmplă acest lucru o să-ţi fie probabil foarte rău o zi sau două. Este la fel şi când te decizi să începi schimbarea tiparelor de gândire, circumstanţele tale vor părea să se înrăutăţească pentru o vreme.

Adu-ţi aminte atunci când trebuie să cureţi oala în care ai făcut mâncare. Cratiţa este arsă şi cu crustă pe ea, aşa că o pui în apă fierbinte şi detergent o laşi la muiat. Apoi începi să freci cratiţa. Acum este într-adevăr murdară şi urâtă, arată mai rău ca înainte. Dar dacă tu continui să o freci şi s-o cureţi, vei avea în curând o cratiţă curată şi nouă.

Este la fel ca atunci când cureţi un tipar mental ars şi cu cruste. Când îl muiem cu idei noi, toată mizeria iese la suprafaţă şi o vedem. Continuă să faci noile afirmaţii şi în curând vei fi curăţat total un gând vechi care te limita.

exercițiua dori să te schimbi

Du-te şi te uită într-o oglindă şi spune-ţi „Vreau să mă schimb". Observă cum te simţi. Dacă eziţi sau opui rezistenţă sau pur şi simplu nu vrei să te schimbi, întreabă-te de ce. Ce crez vechi te ţine în loc? Te rog nu te mustra, doar observă ce este. Pot să pariez că acel crez ţi-a făcut o grămadă de necazuri. Mă întreb de und vine, tu ştii?

Indiferent dacă ştim sau nu de unde vine, hai să facem ceva ca să-l dizolvăm în acest moment. Du-te din nu în oglindă şi uitându-te adânc în propriii tăi ochi, spune-ţi: „Vreau să mă eliberez de orice rezistenţă".

Lucrul cu oglinda este foarte puternic. Când eram copii am primit majoritatea mesajelor negative de la adulţii care se uitau direct în ochii noştri, poate ameninţându-ne cu degetul. Şi până în ziua de azi când ne uităm în oglindă, majoritatea dintre noi avem să ne spunem ceva negativ. Ori ne criticăm pentru cum arătăm, ori ne certăm pentru alte lucruri.

Cel mai rapid mod de a avea rezultate bune cu folosirea afirmaţiilor este de să te uiţi în propriii tăi ochi într-o oglindă şi să faci o declaraţie pozitivă despre tine însuţi.

În infinitatea vieţii unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet. Acum, aleg cu calm şi obiectivitate să-mi văd vechile tipare, şi doresc să fac schimbări. Sunt uşor de educat. Pot să învăţ. Vreau să mă schimb. Aleg să fac schimbările cu plăcere. Când descopăr încă ceva de care pot să mă eliberez, aleg să reacţionez ca şi cum am găsit o comoară. Mă văd pe mine însumi schimbându-mă în fiecare moment. Gândurile nu mai au nicio putere asupra mea. Eu sunt puterea în lumea mea. Aleg să fiu liber.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

CAPITOLUL ŞASE

ÎMPOTRIVIRE LA SCHIMBARE

„Sunt în ritmul şi curgerea vieţii permanent schimbătoare”.

primul pas în procesul de vindecare sau schimbare, este conştientizarea condiţiei.

Când avem un tipar bine înrădăcinat în noi, ca să îl putem schimba (să vindecăm condiţia existentă), va trebui mai întâi să devenim conştienţi de existenţa lui. Poate vom începe să vorbim despre acea condiţie sau să ne plângem de ea sau să o vedem în alţi oameni. Într-un fel au altul, va ieşi la suprafaţă şi ne va atrage atenţia, iar noi vom vedea cum se raportează la noi. Adesea vom atrage un educator, un prieten, o clasă sau o carte care va începe să ne trezească noi căi de a aborda dizolvarea acelei condiţii.

Trezirea mea a început cu o remarcă întâmplătoare a unui prieten despre o şedinţă. Prietenul meu nu a mers la şedinţă, dar ceva din mine a răspuns şi m-am dus eu. Şedinţa aceea neînsemnată a fost primul meu pas în procesul de vindecare. Nu i-am recunoscut importanţa decât mai târziu, în timp.

Adesea, prima reacţie pe care o avem la acest prim pas este să ne gândim că nu are sens, că este ridicol. Poate ni se pare prea uşor sau este neacceptabil gândirii noastre. Nu vrem să facem asta. Împotrivirea noastră este puternică. Ba chiar putem să ne enervăm numai la gândul de a face acest pas. O astfel de reacţie este bună atâta timp cât conştientizăm că acesta este primul pas în procesul nostru de vindecare. Le spun clienţilor că orice fel de reacţie ar avea, acea reacţie este menită să le arate că ei sunt deja în procesul de vindecare, chiar dacă aceasta nu este completă. Adevărul este că acest proces începe în clipa în care noi ne gândim să facem o schimbare.

Nerăbdarea este o altă formă de împotrivire. Este

împotrivirea la a învăţa şi la a se schimba. Atunci când dorim ca totul să fie făcut acum şi complet, nu ne dăm de fapt timp să învăţăm lecţia care vine cu problema pe care am creat-o.

Dacă vrei să te duci în altă încăpere, trebuie să te scoli şi să te duci pas cu pas în direcţia ei. Dacă doar stai pe un scaun şi ceri să fii în cealaltă încăpere, nu merge. Este la fel: toţi dorim să ni se rezolve problemele, dar nu vrem să facem lucrurile mărunte, care adunate vor realiza de fapt soluţia.

Acum este timpul pentru noi să recunoaştem responsabilitatea noastră în crearea acestei situaţii sau condiţii. Şi nu este aici de a te simţi vinovat sau de a fi u o persoană „rea" numai pentru că eşti unde eşti. Vorbesc aici de a recunoaşte „puterea din tine" care transformă fiecare gând pe care în ai într-o experienţă de viaţă.

În trecut, fără să vrem, am folosit această putere ca să creăm lucruri pe un am vrut de fapt să le trăim. Nu ne-am dat seama ce făceam. Acum, prin conştientizarea responsabilităţii noastre, ne dăm seama şi învăţăm să folosim această putere în mod conştient şi pozitiv, pentru beneficiul nostru.

Deseori, le sugerez clienţilor mei un nou mod de a aborda o problemă sau a ierta pe cineva, îi văd strângând din fălci sau încrucişându-şi braţele pe piept. Poate chiar strângând din pumni. Împotrivirea începe să se arate şi atunci ştiu că am nimerit acolo unde trebuia. Toţi avem lecţii de învăţat. Lucrurile care sunt cele mai greu de înfăptuit pentru noi, sunt lecţii pe care le-am ales chiar noi. Dacă lucrurile ni se par uşoare, ele nu sunt lecţii ci lucruri pe care noi le ştiam deja.

prin conştientizare, se pot învăţa lecţii

Dacă te gândeşti ce îţi este ţie cel mai greu să faci şi cât te împotriveşti, atunci te uiţi de fapt la cea mai mare

lecţie pe care o ai de învăţat acum. Dacă te supui, renunţi la împotrivire şi îţi dai voie să înveţi ceea ce trebuie să înveţi, atunci asta va face pasul următor mai uşor. Nu-ţi lăsa propria împotrivire să stea în calea schimbărilor pe care vrei să le faci. Putem lucra pe două nivele:

1. uită-te la împotrivire dar continuă să faci mintal schimbările.

Observă-te, uită-te cum te împotriveşti, dar continuă cu schimbarea. ***mesaje nonverbale***

Acţiunile arată adesea împotrivirea noastră. Spre exemplu:

Schimbi subiectul.

Părăseşti încăperea.

Te duci la toaletă.

Întârzii.

Te îmbolnăveşti.

Amâni: te apuci de altceva, te ţii extrem de ocupat şi pierzi vremea.

Te uiţi în altă parte sau pe fereastră.

Răsfoieşti o revistă.

Refuzi să răspunzi.

Mănânci, bei sau fumezi.

Creezi sau sfârşeşti o relaţie.

Creezi stricăciuni: la maşină, aparate electrice, instalaţii etc.

prezumţii

Deseori ne închipuim lucruri despre ceilalţi, doar ca să justificăm împotrivirea noastră. Afirmăm lucruri ca:

Oricum nu ar folosi la nimic.

Soţul/ soţia mea nu înţelege.

Ar trebui să-mi schimb personalitatea cu totul.

Numai oamenii nebuni se duc la psiholog.

Nu m-au putut ajuta cu problema mea.

N-au putut să facă faţă mâniei mele.

În cazul meu este altfel.
Nu vreau să-i plictisesc.
O să se rezolve de la sine.
Nimeni altcineva nu face asta.

crezuri

Nu este gata.

Nu este bine, nu se potriveşte. Nu este drept pentru mine să fac asta. Asta n-ar fi spiritual. Oamenii spirituali nu se enervează. Bărbaţii/femeile nu fac acest lucru. Familia mea nu a făcut asta niciodată. Dragostea nu este pentru mine. Aceasta este o prostie.

Este prea departe ca să merg până acolo.
Este prea multă muncă.
Este prea scump.
O să ia prea mult timp.
Nu cred în asta.
Nu sunt eu genul acela de persoană.

ei

Noi dăm puterea noastră altora şi apoi folosim asta ca o scuză pentru împotrivirea noastră la schimbare. Avem idei ca:

Dumnezeu n-ar aproba acest lucru.

Aştept un semn care să-mi spună că este bine să fac acesta. Acesta nu este un mediu potrivit. (Ei) nu o să mă lase să mă schimb.

Nu am educatorul potrivit sau cărţile potrivite sau lecţia sau instrumentele potrivite.

Doctorul nu mă lasă să mă schimb.
Nu pot să-mi iau zile libere la serviciu.
Nu vreau să fiu sub blestemul/ vrăjitoria lor.
Este numai vina lor.
Ei trebuie să se schimbe primii.
De îndată ce am să am s-o fac.
Tu/ei nu înţelegeţi. Nu vreau să-i rănesc.

Este împotriva educaţiei mele sau a religiei mele sau filosofiei mele. ***concepte proprii***

Avem idei despre noi înşine, pe care le folosim ca limitări sau împotriviri la schimbare. Suntem:

Prea bătrâni.

Prea tineri.

Prea graşi.

Prea slabi.

Prea scunzi.

Prea înalţi.

Prea leneşi.

Prea puternici.

Prea slabi.

Prea proşti.

Prea deştepţi.

Prea săraci.

Prea neimportanţi.

Prea frivoli. Prea serioşi. Prea împotmoliţi.

Poate că este totul prea mult pentru un singur om. ***ta crici de amânare***

Împotriva noastră se exprimă de multe ori prin tactici de amânare. Folosim scuze ca:

Am s-o fac mai târziu.

Nu pot să mă gândesc chiar acum.

Acum nu am timp.

Mi-ar lua prea mult timp din timpul de serviciu. Da, este o idee bună, am s-o aplic altă dată. Am prea multe alte lucruri de făcut. Am să mă gândesc la acest lucru mâine.

Am s-o fac imediat ce termin cu

Am s-o fac imediat ce mă întorc din deplasare.

Nu este timpul potrivit.

Este prea târziu sau prea devreme.

Şi lista continuă. Recunoşti în ea câteva din căile tale de a te împotrivi? observă împotrivirea în exemplele ce

urmează.

O clientă a venit la mine pentru era într-o foarte mare durere. Îşi rupsese spatele, gâtul şi genunchiul, în trei accidente de maşină separate. Şi mai mult, a întârziat, s-a rătăcit pe drum şi a şi fost blocată în trafic.

Îi era foarte uşor să vorbească, să-mi spună problemele ei, dar în clipa în care am zis: „lasă-mă să vorbesc şi eu pentru o clipă”, au început tot felul de tulburări. Lentilele de contact au început să o deranjeze. A vrut apoi să se aşeze în alt scaun. A trebuit să se ducă până la toaletă. Apoi a trebuit să-şi scoată cu totul lentilele de contact. Nu am putut să îi câştig atenţia pentru tot restul şedinţei. Era toată numai împotrivire. Ea nu era încă pregătită să se elibereze şi să fie vindecată. Am aflat că şi sora ei îşi rupsese spatele de două ori şi mama ei, la fel.

Alt pacient, era actor, mim, artist de stradă şi încă unul bun. El mi-a tot bătut câmpii despre cât de deştept era în a-i înşela pe alţii, în special instituţiile. El ştia cum să facă să-i meargă toate treburile, dar de fapt nu-i mergea nimic. Era întotdeauna lefter, cu o lună în urmă la chirie şi adeseori fără telefon. Hainele îi erau ponosite, munca sporadică, avea o grămadă de junghiuri şi dureri şi cu dragostea stătea cam prost.

Teoria lui era că nu se poate opri din a-i înşela pe alţii, până când ceva bun nu i se va întâmpla. Bineînţeles că ceea ce dădea de la el, nu putea să-i aducă înapoi nimic bun. Trebuia să se oprească din înşelăciuni mai întâi. Împotrivirea lui era că el nu este pregătit să se elibereze de vechile obiceiuri.

lasă-ţi prietenii în pace

Deseori, în loc să lucrăm la schimbarea noastră, noi decidem care dintre prietenii noştri trebuie să se schimbe. Aceasta este de asemenea o formă de împotrivire.

La începutul carierei mele de lucru cu oamenii am

avut o pacientă care mă trimitea la toate prietenele ei în spital. În loc să le trimită flori, mă trimitea pe mine să le rezolv problemele. Soseam acolo cu reportofonul în mână, ca să găsesc în pat o persoană care nu ştia de ce eram acolo şi nu înţelegea ce fac. Acest lucru mi s-a întâmplat înainte ca eu să învăţ să nu lucrez cu nimeni care nu mi-a cerut.

Uneori am avut clienţi care au venit pentru că un prieten le-a făcut cadou o şedinţă cu mine. De obicei, nu merge prea bine şi niciun client nu se întoarce ca să continue şedinţele. Când ceva dă rezultate foarte bune pentru noi, dorim să împărtăşim acest lucru şi cu alţii. Dar ei s-ar putea să nu fie pregătiţi pentru schimbare în acel moment. Este destul de greu să faci o schimbare atunci când într-adevăr vrei să o faci, dar să încerci să faci pe cineva să se schimbe atunci nu vrea este imposibil şi asta poate distruge uneori o prietenie frumoasă. Îi împing şi îi motivez pe clienţii mei pentru că ei au venit la mine. Prietenii mi-i las în pace.

lucru cu oglinda

Oglinzile ne reflectă înapoi sentimentele pe care le avem despre noi înşine. Ele ne arată clar ce parte din noi trebuie schimbată dacă vrem să avem o viaţă împlinită şi fericită.

Le spun oamenilor să se uite în propriii lor ochi şi să spună ceva pozitiv de fiecare dată când trec prin faţa unei oglinzi. Cel mai puternic mod de a face afirmaţii este de a te uita în oglindă şi a le spune cu glas tare. Vei vedea împotrivirea imediat şi asta te va ajuta să treci mai uşor peste ea. Ar fi bine să ai o oglindă cu tine în timp ce citeşti această carte. Foloseşte-o pentru afirmaţii, ca să vezi unde te împotriveşti şi unde eşti deschis şi mergi mai uşor, ca peştele în apă.

Acum uită-te în oglindă şi spune: „Vreau să mă

schimb”.

Observă cum te simţi. Dacă eziţi, opui rezistenţă sau pur şi simplu nu vrei să te schimbi, întreabă-te de ce. Ce crez vechi te ţine agăţat? Acesta nu este un moment pentru critică. Doar observă ce se petrece şi ce crez va ieşi la suprafaţă. Acest este un crez care ţi-a dat mare bătaie de cap. poţi să recunoşti de unde vine?

Când ne facem afirmaţiile şi parcă nu se potrivesc sau nu se întâmplă nimic este foarte simplu să spunem: „Oh, afirmaţiile astea nu dau rezultate”. Nu este faptul că nu dau roade este faptul că noi va trebui să trecem printr-un alt pas, înainte de a începe afirmaţiile.

tiparele repetitive ne arată de ce avem nevoie

Pentru fiecare obicei e care îl avem, pentru fiecare experienţă prin care trecem repetat, pentru fiecare tipar pe care îl repetăm. EXISTĂ ÎN NOI O NECESITATE PENTRU ACEASTĂ REPETIŢIE. Necesitatea corespunde unui crez pe care îl avem. Dacă n-ar fi existat acea necesitate atunci noi n-am fi avut acel tipar, n-am fi făcut de repetate ori aceeaşi greşeală sau n-am fi fost aşa cum suntem.

Este ceva în interiorul nostru care are nevoie de grăsime sau de o relaţie proastă sau de ţigări sau de nereuşite, de mânie, de sărăcie, de abuz sau de orice altceva ce constituie problema noastră.

De câte ori nu am spus: „N-am să mai fac niciodată asta!” ca mai apoi înainte de a se însera să mâncăm o altă prăjitură, să fumăm o altă ţigară, să-i certăm din nou pe cei dragi etc. Apoi, însumăm problema prin a ne simţi vinovaţi: „Nu ai pic de voinţă în tine, nu poţi fi disciplinat. Eşti slab”. Aceasta se mai adaugă la încărcătura de vinovăţie pe care deja o purtăm cu noi.

n-are nimic de a face cu voinţa şi disciplina

Orice ar fi ceea ce încercăm să liberăm din viaţa

noastră este doar un simptom, un efect exterior. Nu este de niciun folos să încercăm să eliminăm simptomul, fără a încerca să dizolvăm cauza lui. În momentul în care slăbim puţin voinţa sau disciplina, simptomul va ieşi din nou la suprafaţă.

dorinţa să te eliberezi de necesitatea ce creează simptomul

Le spun clienţilor „Trebuie să existe în tine o necesitate pentru această condiţie astfel nu ai avea-o. Hai să mergem un pas înapoi şi să lucrăm puţin la DORINŢA DE A SCĂPA DE NECESITATE. Când necesitatea a dispărut nu o să mai simţi nevoia să fumezi o ţigară sau să mănânci mai mult decât îţi trebuie sau orice alt tipar negativ”.

Una din primele afirmaţii pe care le foloseşti este: „Doresc să mă eliberez de necesitatea de a mă împotrivi sau de a avea durere de cap sau de a fi constipat sau de a avea exces de greutate sau de lipsă de bani sau orice altceva”. Spune: „Doresc să mă eliberez de necesitatea de a”. dacă opui existenţă aici, atunci celelalte afirmaţii nu pot avea efect. Pânzele de păianjen pe care le creăm în jurul nostru pot fi desfăcute. Dacă ai încercat vreodată să desfaci un ghem încurcat ştii că trăgând din el din toate direcţiile nu faci decât să înrăutăţeşti situaţia. Trebuie să deznozi fiecare nod încet şi cu răbdare. *Fii blând şi răbdător cu tine însuţi* în timp ce desfaci propriile tale noduri mentale. Cere ajutor dacă ai nevoie. Mai presus de toate iubeşte-te pe tine însuţi în timpul acestui proces. Dorinţa de a te elibera de vechi este cheia. Acesta este secretul.

Atunci când spun „necesitatea unei probleme” înseamnă că în concordanţă cu setul nostru individual de tipare de gândire „noi avem nevoie” anumite efecte sau experienţe de viaţă. Orice efect extern este expresia

naturală a unui tipar de gândire interioară. Încercând să răpunem doar efectul exterior sau simptomul, este nu numai o pierdere de energie, dar va înrăutăţi şi mai mult problema noastră.

„Nu merit" crează amânare

Dacă unul dintre sistemele mele interioare de credinţă sau tipare de gândire este „nu merit" atunci unul dintre efectele exterioare este amânarea. În final, amânarea este una din căile care ne opresc să ajungem acolo unde spunem că vrem să mergem. Majoritatea celor care amână, petrec mult timp şi energie autocriticându-se pentru că amână. Ei se vor numi auto-leneşi şi în general, se vor face să se simtă „persoane rele".

repulsie pentru binele altuia

Am avut un client căruia îi plăcea să se simtă în centrul atenţiei şi venea la lecţie târziu, ca să atragă atenţia. El a fost un copil din 18 fraţi şi-a fost ultimul născut. Când era mic se uita la fiecare cum îşi primea porţia şi jinduia să primească şi el. Chiar şi acum, când vede pe cineva că este norocos, nu se bucură pentru el. În schimb, el spune: „Ce-aş fi vrut şi eu şi eu să am acest lucru!" sau „De ce mie nu mi se întâmplă un aşa noroc?"

Resentimentul pe care l-a avut pentru binele altora a fost o barieră în creşterea lui spirituală şi schimbarea lui.

aprecierea de sine deschide multe uşi

A venit la mine o clientă de 79 de ani. Preda canto şi câteva dintre elevele ei făceau reclame la televizor. Ar fi vrut şi ea să facă reclame, dar se temea. Am încurajat-o şi i-am explicat: „Nu mai este nimeni ca tine. Fii tu însuţi". Ea a chemat câţiva regizori şi le-a spus: „Sunt o persoană în vârstă pensionată şi aş vrea să fac reclame". În scurt timp, lucra la o reclamă şi de atunci nu s-a oprit din lucru. O văd adesea la televizor şi în reviste. O carieră nouă poate începe la orice vârstă, în special când o faci de

plăcere.

autocriticismul duce la rezultate total opuse aşteptărilor

Va intensifica şi mai mult amânările şi lenea. Trebuie să ne punem energia mentală în a ne elibera de vechi şi a crea un nou tipar de gândire. Spune: *„Doresc să în eliberez de necesitatea de a nu merita nimic. Merit cele mai bune lucruri în viaţă şi acum cu dragoste îmi dau voie să accept asta”.*

Pe parcursul a mai multor zile, făcând această afirmaţie efectul exterior de amânare va începe să dispară treptat.

„Creând un tipar intern de apreciere de sine, nu mai am necesitatea să îmi întârzii propriul meu bine”.

Poţi să vezi cum se s-ar aplica acest lucru la unele tipare negative sau efecte exterioare din viaţa ta?

Hai să nu mai pierdem timpul şi energia certându-ne pentru lucruri pe care nu putem să ne oprim să le facem, atâta vreme cât avem anumite crezuri interioare. Hai să schimbăm acele crezuri. Indiferent cum abordezi problema sau despre ce subiect vorbeşti avem de a face numai cu gânduri. Şi gândurile pot fi schimbate.

Când vrem să schimbăm o condiţie putem să spunem: „Vreau să schimb tiparul din mine care crează această condiţie”.

Poţi să-ţi repeţi această frază de nenumărate ori, de câte ori te gândeşti la problemă sau la boala ta. În clipa când faci această afirmaţie, ieşi din categoria victimelor. Nu mai eşti neajutorat, îţi conştientizezi propria putere. Tu spui de fapt: „Încep să înţeleg că eu a creat această idee veche şi o las să plece”.

autocriticism

Am o clientă care când nu poate răbda să fie singură cu propriile gânduri negative, va mânca o jumătate de

kilogram de unt şi tot pe ce mai putea pune mâna. A doua zi va fi mânioasă pe propriul ei trup că este grasă. Când era micuţă obişnuia să meargă împrejurul mesei după cină, să termine mâncarea din farfuriile tuturor şi să mai mănânce şi unt după aceea. Membrii familiei râdeau de ea şi spuneau că este drăguţă. Aceasta era aproape singura aprobare pe care o avea din parte familiei.

Când te cerţi, te denigrezi şi îţi tragi palme singur, pe cine crezi tu că tratezi aşa? Aproape toată programarea noastră pozitivă şi negativă, a fost acceptată de noi înşine, înainte să împlinim 3 ani. Dacă ai avea în faţa ta un copil de 3 ani căruia îi este frică, ce i-ai face? Te-ai mânia pe el sau i-ai întinde braţele şi l-ai mângâia până când s-ar simţi ocrotit şi relaxat?

Adulţii din jurul tău când erai mic nu au ştiut cum să te mângâie. Acum TU eşti adultul din viaţa ta şi dacă nici acum nu mângâi copilul din tine, aceasta ar fi într-adevăr foarte trist.

Ce s-a întâmplat în trecut, s-a întâmplat şi s-a terminat. Acum este prezentul şi ai acum posibilitatea să te tratezi pe tine însuţi aşa cum ai vrea tu să fii tratat. Un copil speriat are nevoie de mângâiere şi încurajare, nu de ceartă şi ameninţări. Dacă te cerţi pe tine însuţi, acest lucru nu face decât să te sperie şi mai tare şi nu ai pe nimeni la care să te refugiezi. Când copilul din tine se simte ameninţat, asta crează mult probleme. Îţi aduci aminte cum te simţeai când erai batjocorit când erai mic? Copilul din tine simte la fel şi acum.

Fii bun cu tine însuţi. Începe să te iubeşti şi să te aprobi.

Acesta este lucrul de care are nevoie copilaşul din tine, ca să se poată exprima la cel mai înalt potenţial al lui.

În infinitatea vieţii în care sunt, totul este perfect, întreg şi complet. Văd toate tiparele de împotrivire din

mine, doar ca pe alte lucruri de care mă pot elibera. Ele nu au nicio putere asupra mea. Eu sunt puterea în lumea mea. Eu merg lin, înainte atât cât pot de bine, cu schimbările ce u loc în viaţa mea. Mă aprob pe mine şi felul în care mă schimb. Fac tot ceea ce pot pentru asta. În fiecare zi este din ce în ce mai uşor. Mă bucur să fiu în ritmul şi curgerea vieţii mele a-tot-schimbătoare. Astăzi este o zi minunată. Aleg să o fac aşa.

totul este bine în lumea mea.

CAPITOLUL ŞAPTE CUM SĂ TE SCHIMBI

„Traversezpoduri cu bucurie şi uşurinţă”.

Îmi plac „instrucţiunile de folosire”. Toată teoria din lume ar fi nefolositoare dacă nu am şti cum să o aplicăm în practică şi cum să facem o schimbare. Am fost întotdeauna o persoană pragmatică, practică şi am avut nevoie să ştiu cum să folosesc lucrurile.

Principiile cu care vom lucra de data aceasta sunt:

f îngrijirea dorinţei de eliberare ***f*** controlul minţii să învăţăm cum să ne iertăm pe noi înşine şi pe alţii ne poate elibera. ***ELIBERAREA DE NECESITATE***

Uneori, când încercăm să ne eliberăm de un tipar, lucrurile par să meargă din ce în ce mai rău pentru o vreme. Şi în asta nu este nimic rău. Este un semn că situaţia începe să se mişte. Afirmaţiile noastre lucrează şi noi trebuie să continuăm să le facem.

EXEMPLE:

Lucrăm la creşterea bunăstării, dar ne pierdem portofelul.

Lucrăm la îmbunătăţirea relaţiei cu partenerul şi avem o discuţie sau o ceartă.

Lucrăm la îmbunătăţirea sănătăţii şi facem o gripă.

Lucrăm la exprimarea talentelor noastre creatoare şi a înclinaţiilor noastre şi suntem concediaţi.

Uneori problema se mută într-o direcţie diferită şi noi

începem să vedem şi să înţelegem mai mult. De exemplu: hai să presupunem că te laşi de fumat şi spui: „Doresc să mă eliberez de nevoia de ţigări”. În timp ce conţinu să faci asta, observi că relaţia ta cu partenerul/partenera devine mai neplăcută.

Nu dispera acesta este un semn al procesului în lucru. Poţi să te întrebi o serie de întrebări ca: „Vreau să mă eliberez de situaţii neplăcute? Nu cumva folosesc ţigările ca un ecran de fum ca să nu văd cât d proastă este relaţia noastră? De ce creez eu astfel de relaţii?”

Îţi dai seama acum căţigările erau un simptom, nu o cauză. Acum îţi dezvolţi o putere de viziune interioară şi înţelegere ce te vor ajuta să te eliberezi. Începi să-ţi spui: „Doresc să mă eliberez de necesitatea de relaţii proaste”.

Apoi observi că motivul pentru care te simţi aşa de neconfortabil în relaţia ta este fotul că lumea pare să te critice tot timpul. Fiind conştient că noine creăm întotdeauna propriil experienţe de viaţă, începi să spui: „vreau să mă eliberez de neesitatea de a fi criticat”. Te gândeşti apoi la criticism şi îţi aduci minte atunci când erai copil erai criticat întruna. Copilul din tine se simte „acasă” atunci când este criticat. Modul tău de a te ascunde a fost prin a crea un „ecran de fum”.

Poate vezi că următorul de a fi afirmarea: „Vrea să iert pe...”

Pe parcurs ce îţi faci afirmaţiile s-ar putea să observi că nu mai simţi nevoia să fumezi şi că oamenii din viaţa ta par să nu te mai critice. Atunci ştii că te-ai eliberat de această necestitate.

O să ia cea timp să se vadă rezultatele. Dacă eşti insistent, dar blând cu tine şi vrei să-ţi acorzi în fiecare zi câteva momente de linişte, ca să reflectez asupra procesului de schimbare, vei primi răspunsurile. Inteligenţa din tine este aceeaşi cu Inteligenţa care a creat

această planetă. Ai încredere în Ghidul tău interior să-ţi dăruiască ceea ce ai nevoie să ştii.

exerciţiu – eliberarea necesităţii

Dacă erai la un curs de al meu te-aş fi rugat să faci următorul exerciţiu cu un partener. Totuşi poţi să faci acest exerciţiu şi cu oglindă, dar una mare dacă este posibil. Gândeşte-te la un lucru din viaţa ta pe care vrei să-l schimbi. Du-te la oglindă, uită-te în ochii tăi şi spune cu glas tare: „Îmi dau seama acum că eu am creat această condiţie din doresc să mă eliberez de tiparul din conştiinţa mea care este responsabil pentru această condiţie”. Spune asta de câteva ori şi pune suflet în ceea ce spui. Dacă făceai asta cu un partener aş fi întrebat partenerul dacă chiar ai simţit şi intenţionat ceea ce spui. Convinge-te pe tine, că de data aceasta eşti într-adevăr pregătit să te rupi de trecut.

Ajuns aici multora le este frică pentru că nu ştiu CUM să se elibereze de noua condiţie. Le este frică să îşi promită lor înşişi, înainte de a vedea toate răspunsurile. Aceasta este doar o împotrivire în plus. Treci peste ea sau prin ea.

Partea minunată este că nu trebuie să ştim cum. Tot ceea ce avem nevoie este să vrem. Inteligenţă Universală sau subconştientul tău vor găsi soluţia cum să facă asta. Ţi se răspunde la fiecare gând pe care îl gândeşti şi la fiecare cuvânt pe care îl rosteşti şi punctul de putere este în acest moment. Gândurile pe care ia gândeşti şi vorbele pe care le rosteşti în acest moment crează viitorul tău.

mintea ta este o unealtă

Eşti mult mai mult decât mintea ta. Crezi probabil cade fapt mintea conduce totul. Dar crezi aşa, numai pentru că ţi-ai antrenat mintea să gândească aşa. Poţi să-ţi dezantrenezi sau să-ţi re-antrenezi această unealtă a ta. Mintea ta este o unealtă pe care o poţi folosi în orice mod

vrei tu. Felul în care o foloseşti acum este doar un obicei şi obiceiurile, ca orice obicei poate fi schimbat. Dacă vrei să-l schimbi sau chiar şi numai dacă ştii că este posibil să-l schimbi.

Linişteşte-ţi gălăgia din mintea ta pentru o clipă şi gândeşte-te serios la acest concept: MINTEA TA ESTE O UNEALTĂ PE CARE O POŢI ALEGE SĂ O FOLOSeştI ÎN ORICE MOD VREI TU.

Gândurile pe care „tu alegi" să le gândeşti, crează experienţele de viaţă pe care le ai. Dacă tu crezi că este greu sau dificil să schimbi un obicei sau un gând, atunci alegerea ta pentru acest mod de a gândi, va face din această concepţie un adevăr pentru tine.

controlându-ţi mintea

Este o incredibilă putere şi inteligenţă înăuntrul tău care răspunde în mod continuu gândurilor şi vorbelor tale. Învăţând să-ţi controlezi mintea prin alegerea conştientă a gândurilor tale, tu te armonizezi de fapt cu această putere.

Nu te gândi că mintea ta este în control. Tu eşti incontrol asupra minţii tale: „aleg acum să cred că devine din ce în ce mai uşor pentru mine să fac schimbări". S-ar putea să ai nevoie să repeţi această conversaţie cu propria ta minte de câteva ori, până când va accepta că tu eşti în control şi ceea ce spui tu este lege.

singurul lucru asupra căruia ai control este gândul din acest moment

Vechile tale gânduri s-au dus, nu mai poţi face nimic decât să laşi să plece şi experienţele de viaţa pe care le-au cauzat. Gândurile tale viitoare încă nu s-au format şi tu nu ştii care vor fi ele. Gândul tău din această clipă, cel pe care îl gândeşti chiar acum este total sub controlul tău.

exemplu:

Dacă ai avut un copil căruia i s-a primis să stea cât de târziu seara foarte mult timp şi apoi decizi ca acest copil să

se culce seara la ora 20, cum crezi că va fi prima seară? Copilul se va revolta împotriva noii reguli şi va ţipa şi va da din picioare şi va face tot ce va putea să nu se culce. Dacă tu cedezi ACUM, copilul câştigă şi va încerca să te manipuleze tot timpul.

Dacă tu în schimb vei sta calm, dar neclintit în decizia ta şi vei insista ca aceasta este noua oră de culcare, revolta lui va deveni tot mai slabă. În câteva nopţi noua rutină va fi stabilită. Este la fel şi cu mintea ta. Bineînţeles că se va revolta la început. Nu vrea să fie re-antrenată. Dacă tu eşti în control şi stai focalizat şi ferm, în scurt timp noul model de a gândi va fi stabilit. Iar tu te vei simţi aşa de bine *să vezi că nu eşti o victimă neajutorată a gândurilor tale, ci eşti maestru al propriei tale minţi.*

exerciţiueliberare *în timp ce citeşti trage aer adânc în piept şi când expiri lasă să iasă toată tensiunea din corpul tău. Lasă-ţi pielea capului, fruntea şi faţa să se relaxeze. Capul tău nu trebuie să stea tensionat ca tu să poţi citi. Lasă-ţi spatele, abdomenul şi bazinul să se relaxeze. În timp ce îţi relaxezi picioarele şi labele picioarelor, lasă-ţi respiraţia să fie calmă şi uşoară.*

Este vreo schimbare importantă în corpul tău? observă câtă tensiune ţineai în tine. Dacă faci acest lucru cu corpul tău atunci îl faci şi cu mintea ta. În această poziţie relaxantă şi confortabilă, spune-ţi: „Vreau să mă eliberez. Mă eliberez. Las să se ducă. Mă eliberez de toată tensiunea. Mă eliberez de toată frica. Mă eliberez de toată mânia. Mă eliberez de toată vinovăţia. Mă eliberez de toată tristeţea. Las să se ducă toate limitările vechi. Las să se ducă şi sunt împăcat. Sunt în pace cu mine însumi. Sunt în pace cu însuşi procesul vieţii. Sunt protejat şi ocrotit".

Treci prin acest exerciţiu de două, trei ori. Simte uşurinţa de a te elibera. Repetă acest exerciţiu de câte ori te simţi abordat de gânduri dificile. Trebuie un pic de

muncă pentru ca această rutină să devină parte din tine. Dacă te pui întâi în această stare de pace, afirmaţiile tale vor prinde rădăcini mult mai uşor. Devii deschis şi receptiv către ele. Nu mai ai nevoie să răzbeşti sau să te lupţi sau să te forţezi. Doar relaxează-te şi gândeşte gânduri potrivite. Da, este chiar aşa de uşor.

eliberarea fizică

Uneori este nevoie să simţim o eliberare fizică. Experienţele de viaţă şi emoţiile ot să fie blocate în corp. De exemplu: dacă ne-am tot reprimat exprimarea verbală, să ţipi cât te ţine gura în maşină cu toate geamurile închise poate aduce o eliberare. *Mânia înăbuşită poate fi eliberată bătând patul sau bătând cu pumnii pernele sau acelaşi efect eliberator îl poate avea jocul de tenis şi alergarea.*

Nu demult am avut o durere în umăr o zi sau două. Am încercat să o ignore, dar nu a dispărut. În final, am stat şi m-am întrebat: „Ce se întâmplă aici? Ce simt eu?” „Se simte ca o usturime, ca o arsură… arsură, asta înseamnă mânie. De ce eşti mânioasă?”

Nu am putut să mă gândesc de ce eram mânioasă aşa că am luat două perne mari, le-am pus pe pat şi am început să dau în ele. Cam după douăsprezece lovituri mi-am dat seama că eram mânioasă. Îmi era aşa de clar. Aşa că am bătut pernele, am scos ţipete şi mi-am eliberat emoţiile din corpul meu. După ce am terminat m-am simţit mult mai bine şi a doua zi umărul nu mă mai durea.

când laşi trecutul să te tragă înapoi

Mulţi oameni vin la mine şi îmi spun că *nu se pot bucura de ziua de azi, din cauza a ceva ce s-a întâmplat în trecut.* Pentru că nu au făcut ceva sau nu au făcut-o într-un anume fel în trecut, ei nu pot trăi o viaţă împlinită astăzi. Pentru că nu mai au astăzi ceva ce au avut în trecut, nu se pot bucura de azi. Pentru că fost răniţi în trecut, nu pot să

accepte să fie iubiţi în prezent. Pentru că ceva neplăcut s-a întâmplat în trecut când au făcut ceva, ei sunt siguri că se va întâmpla din nou. Pentru că au făcut o dată ceva ce au regretat, ei sunt siguri că sunt oameni răi pentru întotdeauna. Pentru că cineva le-a făcut o dată rău, este acum vina acelei persoane că viaţa lor nu este acolo unde ar vrea ei să fie. Pentru că s-au supărat în trecut pe ceva, vor păstra supărarea şi vor rămâne neînduplecaţi. Din cauza unei experienţe nefericite din trecut, când ei au fost trataţi rău, ei nu vor ierta şi nu vor uita niciodată.

Pentru că nu am fost invitată la serbarea de sfârşit de liceu, nu pot acum să mă bucur de viaţă.

Pentru că am avut o performanţă slabă la prima mea audiţie, am să fiu terorizată la auziţii întotdeauna.

Pentru că nu mai sunt măritată, nu pot să trăiesc o viaţă normală astăzi. Pentru că prima mea relaţie s-a terminat, nu mă mai pot deschid la dragoste. Pentru că am fost rănit de o remarcă o dată, n-am să mai pot avea încredere în nimeni.

Pentru că am furat o dată ceva, trebuie să mă pedepsesc pentru totdeauna. Pentru că am fost copil sărac, n-am să ajung niciodată nicăieri.

Ceea ce adesea refuzăm să vedem este că ţinându-ne agăţaţi de trecut, indiferent cât de groaznic a fost nu face decât SA NE RĂNEASCĂ. „Lor” de fapt nici nu le pasă. De cele mai uite ori „ei” nici măcar nu ştiu. Noi ne rănim singuri, refuzând să trăim momentul prezent din plin. Trecutul este gata, s-a dus şi nu poate fi schimbat. Acesta este singurul moment pe care îl putem trăi şi simţi. Chiar şi când vorbim despre trecut, noi trăim amintirea acestuia în prezent şi pierdem în process, experienţa reală a momentului prezent.

exerciţiu-eliberare

Hai să ne curăţim trecutul din mintea noastră, să ne

eliberăm de ataşamentul emoţional din trecut. Lasă amintirile să fie doar amintiri. Dacă te gândeşti în urmă la ce purtai când erai în clasa a treia nu ai niciun ataşament emoţional la această amintire, este doar o amintire.

Poate să fie la fel cu toate evenimentele trecute din viaţa noastră. Pe parcurs ce ne eliberăm, devenim liberi să folosim toată puterea noastră mentală ca să ne bucurăm de acest moment şi să creăm un viitor minunat.

Fă o listă cu toate lucrurile pe care vrei să le laşi să se ducă. Cât de mult doreşti să le laşi să se plece? Observă-ţi reacţiile. Ce va trebui să faci ca să te eliberezi de aceste lucruri? Cât de mult vrei să face acest lucru? Care este nivelul împotrivirii tale?

Iertarea

Pasul următor: IERTAREA. Iertarea pentru noi înşine şi pentru ceilalţi ne eliberează de trecut. Iertarea este răspunsul la orice. Ştiu că atunci când suntem împotmoliţi şi nu putem înainta înseamnă de obicei că mai este ceva de iertat. Când nu putem să „curgem lin” cu cursul vieţii în momentul prezent, înseamnă că de obicei nu putem lăsa să se ducă un moment din trecut. Acesta poate fi: regret, tristeţe, durere, frică sau vinovăţie, învinuirea altora, mânie, resentiment şi uneori chiar dorinţa de răzbunare. *Fiecare dintre aceste stări vine dintr-un spaţiu de neiertare, un refuz de a lăsa trecutul să se ducă şi de a veni în momentul prezent.*

DRAGOSTEA ESTE ÎNTOTDEAUNA RĂSPUNSUL PENTRU A VINDECA ORICE. Şi drumul către dragoste este iertarea. Iertarea dizolvă resentimentele. Sunt câteva căi prin care abordez această problemă.

exerciţiudizolvarea resentimentelor

Este un exerciţiu vechi pentru dizolvarea resentimentelor al lui Emmet Fox care dă întotdeauna rezultate. El recomandă să stai liniştit, să închizi ochii şi

să-ţi laşi mintea şi corpul să serelaxeze. Apoi imaginează-ţi că eşti într-o sală de teatru întunecoasă şi că în faţa ta este o mică scenă. Pune persoana pe scenă faţă de care ai cele mai puternice resentimente. Poate să fie din trecut sau din prezent, vie sau dispărută. Când poţi să vezi clar această persoană, vizualizează că i se întâmplă lucruri plăcute. Lucruri care să însemne ceva pentru ea. O vezi zâmbind şi fericită. Păstrează această imagine pentru câteva minute, apoi las-o să se şteargă încet. Vreau să mai adaug un pas. După ce această persoană părăseşte scena, pune-te pe tine pe scenă. Vezi lucruri bune întâmplându-se ţie. Te vezi zâmbind şi fericit. Conştientizează că abundenţa Universului este suficientă pentru toţi.

Exerciţiul de mai sus dizolvă norii întunecaţi ai resentimentului pe care majoritatea dintre noi îl poartă. Pentru unii va fi foarte greu de înfăptuit. De fiecare dată când faci acest exerciţiu s-ar putea să vezi o altă persoană. Fă-l o dată pe zi, în fiecare zi timp de o lună şi observă cât de uşurat vei deveni.

exerciţiurăzbunarea

Cei care sunt deja pe calea spirituală ştiu care este importanţa iertării. Pentru unii dintre noi mai este un pas necesar înainte de a fi capabili de a ierta total. Uneori micuţul copil din interiorul nostru are nevoie de răzbunare înainte de a fi libe să ierte. Următorul exerciţiu este foarte indicat.

Stai liniştit, împăcat şi închide ochii. Gândeşte-te la persoana care este cel mai greu de iertat. Ce ţi-ar place cu adevărat să-i faci? Ce ar trebui să facă persoana pentru a obţine iertarea ta? Imaginează-ţi că acest lucru se întâmplă chiar acum. Intră în detalii. Cât de mult ai vrea ca această persoană să sufere ca să-şi ispăşească păcatul?

Când te simţi mulţumit condensează timpul şi închei povestea aceasta pentru întotdeauna. De obicei, ajuns aici

te vei simţi mai uşor şi îţi va fi mai uşor să te gândeşti la iertare. Nu este bine pentru tine să faci acest lucru în fiecare zi. Dacă faci exerciţiul o singură dată ca încheiere, poate fi eliberator.

EXERCIŢIU-IERTAREA

Acum suntem gata să iertăm. Fă acest lucru cu un partener dacă poţi, dacă eşti singur fă-l cu voce tare.

Stai liniştit cu ochii închişi şi spune: ***Persoana pe care pot să o iert este şi eu te iert pentru***

(fapta). *Fă acest lucru de repetate ori. Vei constata că pe unii poţi să-i ierţi pentru mai multe lucruri, iar pe alţii pentru un lucru sau două. Dacă lucrezi cu un partener, acesta va spune:* ***„Mulţumesc, acum te-am eliberat”.*** *Dacă eşti singur imaginează-ţi persoana pe care ai iertat-o că îţi răspunde. Fă exerciţiulpnttru cel puţin 5 sau 10 minute. Caută-ţi în suflet toate nedreptăţile pe care le cauţi cu tine. Apoi, lasă-le să se ducă şi eliberează-te de ele.*

Duă ce ai reuşit să renunţi la cât mai multe dintre ele îndreaptă-ţi atenţia asupra ta. Spune-ţi cu glas tare: ***„Mă iert pentru (fapta)”.*** *Fă acest lucru timp de 5 minute.*

Acestea sunt exerciţii puternice şi este recomandat să fie făcute cel puţin o dată pe săptămână, ca să cureţe orice rămăşiţă de gunoi. Unele experienţe sunt uşor de lăsat să plece, altele pot fi ciobite puţin câte puţin, până când într-o zi se vor dizolva şi vor dispărea pur şi simplu.

EXERCIŢIU-VIZUALIZAREA

Înregistrează următorul text pe casetă şi ascultă-l! începe prin a te vizualiza pe tine ca fiind un copil de cinci sau şase ani. Uită-te adânc în ochii acestui copil. Vezi după ce tânjeşte el şi vezi că de fapt este un singur lucru pe care îl doreşte de la tine şi acela este dragostea ta. Întinde braţele şi îmbrăţişează-l. Strânge-l la piept cu dragoste şi tandreţe. Spune-i cât de mult îl iubeşti şi cât de mult îţi

pasă de el. Admiră tot ceea ce face acest copil şi spune-i că este normal să facă greşeli în timp ce învaţă. Promite-i că vei fi întotdeauna alături de el, indiferent ce s-ar întâmpla. Acum lasă-l să se facă din ce în ce mai mic până când va fi e mărimea potrivită să încapă în inima ta. Pune-l acum acolo astfel de câte ori te uiţi în jos să-i vezi faţa micuţă uitându-se la tine şi să-i dai multă dragoste.

Acum imaginează-ţi-o pe mama ta fiind copil mic de patru-cinci speriată, căutând dragoste dar neştiind unde să o găsească. Întinde-ţi braţele şi îmbrăţişează această fetiţă mică şi spune-i cât de mult o iubeşti şi ce mult îţi pasă de ea. Spune-i că poate conta pe tine întotdeauna, indiferent ce s-ar întâmpla. Când se linişteşte şi se simte ocrotită, las-o să se facă micuţă până va fi de mărimea potrivită să încapă în inima ta. Pune-o şi pe ea acolo împreună cu propriul copil. Lasă-i să fie aproape şi să-şi dăruiască multă dragoste unul altuia.

Acum imaginează-ţi-l pe tatăl tău de 3 ani, speriat, plângând şi căutând dragoste. Vezi lacrimile rostogolindu-se pa faţa lui mică, neştiind unde să se ducă. Ai devenit bun la a mângâia copii mici, aşa că întinde-ţi braţele şi îmbrăţişează trupul lui mic şi tremurător. Mângâie-l. Calmează-l. Lasă-l să simtă ce mult îl iubeşti. Lasă-l să simtă că vei fi întotdeauna alături de el. Când i s-au uscat lacrimile şi simţi dragostea şi pacea în trupul lui mic, lasă-l să devină micuţ de tot, de mărimea potrivită ca să încapă în inima ta. Pune-l şi pe el acolo ca toţi aceşti trei copii să îşi poată dărui multă dragoste unul altuia, iar tu să-i poţi iubi pe toţi trei.

Este aşa de mută dragoste în inima ta, că ai putea vindeca întreaga planetă. Simte cum te cuprinde această dragoste şi te vindecă pe tine. Încearcă să simţi căldura începând să radieze în centrul inimii tale, ca o moliciune, ca o mângâiere. Lasă acest simţământ să schimbe felul în

care gândeşti şi vorbeşti despre tine însuţi.

În infinitatea vieţii mele unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet. Schimbarea este legea naturală a vieţii mele. Îi spun bine ai venit. Vreau să mă schimb. Aleg să îmi schimb modul de a gândi. Aleg să schimb vorbele pe care le folosesc. Mă mut de la vechi a nou, cu uşurinţă şi bucurie. Îmi este mult mai uşor să iert decât am crezut.

Iertarea mă face să mă simt liber şi uşor. Învăţ cu bucurie să mă iubesc pe mine însumi, din ce în ce mai mult. Cu cât mă eliberez de mai mult resentiment, cu atât mai multă dragoste pot să exprim. Faptul că îmi schimb gândurile mă face să mă simt bine. Învăţ să aleg ca ziua de azi să fie o experienţă plăcută.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

CAPITOLUL OPT

CONSTRUIND NOUL

„Răspunsurile din interior vin în conştiinţa mea cu uşurinţă”.

Nu vreau să fiu gras.
Nu vreau să fiu lefter.
Nu vreau să fiu bătrân.
Nu vreau să locuiesc aici.
Nu vreau să fiu în această relaţie.
Nu vreau să fiu ca mama/tata.
Nu vreau să fiu blocat în jobul acesta.
Nu vreau să am acest păr/ nas/ corp.
Nu vreau să fiu singur.
Nu vreau să fiu nefericit.
Nu vreau să fiu bolnav.

lucrurile pe care te concentrezi, cresc

Cele de mai sus ne arată cum am fost crescuţi să luptăm împotriva negativului cu mintea – gândind că dacă facem aşa, pozitivul va veni în mod automat. Nu este chiar aşa. De câte ori te-ai lamentat de ceva ce nu ai vrut? Ai

obţinut aşa ceea ce ţi-ai dorit cu adevărat? Dacă într-adevăr vrei să faci nişte schimbări în viaţa ta, luptând împotriva negativului este pierdere de vreme.

Cu cât vorbeşti mai mult de ceea ce nu vrei, cu atât mai mult crezi în acest lucru. Lucrurile care ţi-au displăcut despre tine sau despre viaţa ta sunt probabil cu tine până în ziua de azi.

Pe ce îţi concentrezi atenţia, creşte şi devine permanent în viaţa ta. Îndepărtează-te de negativ şi concentrează-ţi atenţia pe ceea ce vrei cu adevărat să fii sau să ai. Hai să schimbăm afirmaţiile de mai sus în afirmaţii pozitive:

Sunt subţire.
Sunt prosper.
Sunt veşnic tânăr.
Mă mut într-o casă mai bună.
Sunt într-o relaţie nouă şi minunată.
Sunt unic în felul meu.
Îmi iubesc părul/ nasul/corpul.
Sunt plin de dragoste şi de afecţiune.
Sunt vesel, fericit şi liber.
Sunt sănătos tun.

afirmaţii *învaţă să gândeşti în afirmaţii pozitive.* Tot ceea ce spui sunt afirmaţii. Prea adesea gândim în afirmaţii negative. Afirmaţiile negative nu fac decât să înmulţească ceea ce ai afirmat că nu vrei. Dacă spui: „Îmi urăsc serviciul”, nu ajungi nicăieri. Declarând că „Accept acum un job nou şi minunat”, el va deschidecanalele din conştiinţa ta care vor crea acest job. Trebuie să faci mereu afirmaţii pozitive despre cum vrei să fie viaţa ta.

Totuţi este ceva foarte important de menţionat: întotdeauna să faci afirmaţiile la TIMPUL PREZENT, „sunt” sau „am”. Subconştientul tău este un servitor foarte ascultător şi dacă tu faci afirmaţiile al viitor „vreau să „sau

„voi avea”, atunci acolo leva păstra pentru tine, întotdeauna în viitor, la un pas de a fi înfăptuite.

procesul iubirii de sine

Indiferent care este problema, ceea ce trebuie abordat este IUBIREA DE SINE. Aceasta este „bagheta magică” ce dizolvă problemele. Îţi aduci aminte de timpurile în care aveai o părere bună despre tine şi ce bine mergea totul în viaţa ta? Îţi aduci aminte de timpurile în care erai îndrăgostit şi parcă nu aveai niciun fel de problemă? Iubirea de sine îţi aduce un astfel de val de sentimente bune şi noroc, care te va face să simţi că pluteşti. DRAGOSTEA DE SINE TE FACE SĂ TE SIMŢI BINE.

Este imposibil să te iubeşti pe tine însuţi, dacă nu te aprobi şi nu te accepţi aşa cum eşti. Aceasta înseamnă să nu te critici în nicio circumstanţă. Pot auzi dja obiecţiile:

Dar întotdeauna am fost critic cu mine însămi.

Cum este posibil să-mi placă acest lucru la mine?

Părinţii/ partenerul/ profesorii m-au criticat întotdeauna.

Cum o să-mi menţin motivaţia?

Cum o să ajung să mă schimb, dacă nu mă autocritic?

antrenând mintea

Autocritica cum este cea de mai sus este obiceiul minţii de a pălăvrăgi în vechiul limbaj. Vezi ce bine ţi-ai antrenat mintea să te certe într-una şi să se opună schimbărilor? Ignoră gândurile acestea şi mergi înainte cu munca mai importantă de acum. Ne întoarcem la un exerciţiu pe care l-am făcut mai devreme. Uită-te din nou în oglindă şi spune: „Mă iubesc şi mă accept exact aşa cum sunt”. Cum te simţi? Este un pic mai uşor, după toată munca de iertare pe care am făcut-o? Acesta este cel mai important punct. Aprobarea şi acceptarea de sine sunt cheia schimbărilor pozitive.

În zilele în care denigrarea mea de sine era aşa de puternică, erau situaţii când mă pălmuiam singură! Nu cunoşteam noţiunea de acceptare de sine. Credinţa mea în propriile mele lipsuri şi limitări era mai puternică decât ar fi spus oricine să mă contrazică. Dacă cineva mi-ar fi spus că sunt iubită, reacţia mea imediată ar fi fost: „De ce? Ce poate vedea cineva la mine?” sau clasicul gând „Dacă ar şti cum sunt eu pe dinăuntru în realitate, nu m-ar mai iubi”. Nu ştiam că tot binele începe cu acceptarea a ceea ce este în interiorul nostru şi cu iubirea pentru acela care eşti tu. Mi-a luat mult timp să dezvolt o relaţie de împăcare şi iubire cu mine însămi.

Mai întâi am început prin a vâna lucruri mici pe care le consideram „calităţi”. Chiar şi numai atât a ajutat şi sănătatea mea a început să se îmbunătăţească. O sănătate bună începe cu iubirea de sine în mod creator. Mai târziu am învăţat să iubesc în mine şi să aprob chiar şi calităţile pe care nu le consideram a fi „destul de bune”. Acesta a fost momentul când am început cu adevărat să fac progrese.

exercițiumă aprob

Am dat exerciţiul acesta la sute de persoane şi rezultatele au fost întotdeauna fenomenale. Toată luna viitoare repetă-ţi MA APROB. Fă acest lucru de 3 – 400 de ori în fiecare zi. Nu, nu este prea mult. Când te îngrijorezi de ceva, treci prin problema ta cel puţin de tot atâtea ori. Fă din „mă aprob” o mantra pe care să o spui tot timpul fără încetare. Spunând mă aprob o să aducă la suprafaţă tot ce era în opoziţie, îngropat în subconştientul tău. Când un astfel de gând negativ apare la suprafaţă, cum ar fi: „Cum să te aprobi când eşti aşa de gras? „sau „Este o prostie să crezi că această afirmaţie îţi va face un fel de bine „sau „nu eşti bun de nimica” sau orice altă flecăreală mentală apare, acum este momentul să îţi pui mintea sub

control. Nu le da importanţă aceste gânduri. Vezi exact ceea ce sunt: alte căi care să te ţină ancorat în trecut. Fiecărui astfel de gândpune-i cu blândeţe: „Te las să te duci, eu mă aprob pe mine însămi”. Chiar şi numai când te gândeşti să faci aşa ceva pot avea loc alte împotriviri: „Pare caraghios”, „nu pare real”, „este o minciună”, „sună cam aiurea” sau „Cum să mă aprob când fac aşa ceva?”

Lasă-le pe toate să treacă de tine. Acestea sunt doar gânduri de împotrivire. Ele nu au nicio putere asupra ta, decât dacă tu alegi să le crezi. „Mă prob pe mine însumi. Mă aprob pe mine însumi. Mă aprob pe mine însumi”.

Nu contează ce se întâmplă, nu contează cine îţi spune ce, nu contează cine îţi face ce, tu continuă să îţi repeţi asta. De fapt când poţi să-ţi repeţi această afirmaţie atunci când cineva îţi face ceva cu care tu nu eşti de acord, atunci vei şti că ai început să creşti în interiorul tău şi să te schimbi.

Gândurile nu au putere în faţa noastră decât dacă cedăm în faţă lor. Gândurile nu sunt doar şiruri de vorbe. Ele NU AU NICIO ÎNSEMNĂTATE. Numai *noi* le dăm însemnătate. Şi *noi* alegem ce fel de interpretare să le dăm. Hai să alegem gânduri care să ne tămăduiască şi să ne ocrotească.

Ca parte din procesul de acceptare de sine este şi eliberarea de opiniile altora. Dacă eu eram cu tine şi îţi spuneam mereu: „Tu nu ai un purcel violet eşti un purcel violet” tu ori ai fi râs de mine ori te-ai fi enervat şi ai fi spus că sunt nebună. Mai mult ca sigur tu nu ai crezut că este adevărat. Şi cu toate acestea, multe din lucrurile pe care amales să le credem despre noi înşine sunt la fel de false şi neadevărate. A crede că valoarea ta este dependentă de forma corpului tău este modul tău de a crede că eşti un „purcel violet”.

Deseori ceea ce noi credem că este „urât” sau „rău”

despre noi nu este decât expresia individualităţii noastre. Acest fapt este unicitatea noastră şi ceea ce este deosebit de ceilalţi. Natura nu se repetă niciodată. De la începutul acestei planete şi până acum nu au fost doi fulgi de nea sau două picături de apă identice. Şi fiecare margaretă este diferită de cealaltă. amprentele noastre sunt diferite şi noi suntem diferiţi. Suntem meniţi să fim diferiţi. Când învăţăm să acceptăm acest lucru nu o să mai fie nicio competiţie şi nici comparaţie. Încercând să fim ca alţii, ne stafideşte şi ne contractă sufletul. Fiecare dintre noi a venit pe această planetă ca să exprime cine este *el.*

Până când am învăţat să mă iubesc pe mine însămi, aşa cum o fac acum, nici măcar nu am ştiut cine sunt.

pune-ţi cunoştinţele în practică

Gândeşte gânduri care te fac fericit. Fă lucruri care te fac să te simţi bine. Mănâncă alimente car îţi fac trupul să se simtă bine. Înaintează cu o viteză care te face să te simţi bine.

plantând seminţe

Gândeşte-te pentru o clipă la un răsad de roşii. O plantă sănătoasă poate avea chiar o sută de roşii. Dar ca să ajungem să avem această plantă cu atâtea roşii pe ea, trebuie să începem cu o sământă mică şi uscată. Sământa aceea nu arată deloc ca o roşie şi desigur nici nu are gustul unei roşii. Dacă nu ai fi sigur, s-ar putea nici să nu crezi că este o plantă care face roşii. Totuşi hai să presupunem că plantezi sământa în sol fertil, o uzi şi laşi soarele să o lumineze. Când apare primul vlăstar tu nu îl calci în picioare şi spui: „Acesta nu este un vlăstar de roşii”. Mai degrabă te uiţi la el şi spui: „Oh, uite că începă să crească” şi îi urmăreşti cu plăcere evoluţia. În timp, dacă îl îngrijeşti şi îl uzi şi laşi soarele să lumineze şi smulgi buruienile, vei avea poate o plantă cu peste o sută de roşii sănătoase şi frumoase. Totul a început de la acea

sămânţă mică.

Este la fel şi când vrei să creezi o experienţă nouă pentru tine. Pământul în care plantezi este subconştientul tău. Sămânţa este noua afirmaţie. *Întreaga nouă experienţă este în această sămânţă mică.* O uzi cu afirmaţii. Laşi strălucirea gândurilor pozitive să o lumineze. O cureţi de buruieni, smulgând şi îndepărtând orice gând negativ care răsare. Şi când vezi cel mai mic semn, nu sari să-l calci în picioare şi zici: „Acesta nu este destul!” în schimb te uiţi la el cu admiraţie şi spui: „Oh, uite că răsare! Începe să dea rezultate!” Apoi îl urmăreşti cum creşte şi devine îndeplinirea dorinţei tale.

exerciţiucrează noi schimbări

Acum este timpul să iei lista cu lucrurile care nu sunt bune cu tine şi să le transformi în afirmaţii pozitive. Sau poţi să listezi toate schimbările pe care vrei să le faci, le-ai făcut sau le faci acum. Apoi alege-ţi trei de pe această listă şi transformă-le în afirmaţii pozitive.

Să zicem că lista ta de afirmaţii negative este cam aşa:

— Viaţa mea este o mizerie.
— Ar trebui să slăbesc.

- Nimeni nu mă iubeşte.
- Vreau să mă mut.
- Îmi urăsc jobul.
- Ar trebui să mă organizez.
- Nu fac destul.
- Nu sunt destul de bun. Poţi să le transformi astfel:

Vreau să mă eliberez de tiparul din mine care a creat aceste condiţii. S Sunt într-un proces de schimbări pozitive.

- Am un corp subţire şi fericit.

— Simt dragoste oriunde m-aş duce.

— Am o locuinţă perfectă.
— Creez acum un job nou, minunat.
— Sunt foarte bine organizat.
— Apreciez tot ceea ce fac.
— Mă iubesc şi mă aprob.
— Am încredere că procesul vieţii îmi aduce cel mai înalt nivel de bine.
— Merit tot ceea ce este mai bun şi accept acest lucru acum.

Din acest grup de afirmaţii vor reieşi toate lucrurile pe care le vrei să le schimbi de pe lista ta. Iubindu-te şi aprobându-te, creând un spaţiu de protecţie, având încredere, meritând şi acceptând, vor reglementa greutatea ta, care se va normaliza. Vor crea organizare în mintea ta, vor crea relaţii iubitoare înviata ta, vor atrage un job nou şi o locuinţă nouă. Este miraculos felul în care creşte un răsad de roşii. Este de asemenea miraculos felul în care putem să ne demonstrăm dorinţele.

meritându-ţipropriul bine

Crezi că meriţi să ai ceea ce îţi doreşti? Dacă nu, atunci nu o să-ţi dai voie să ai acele lucruri. Vor apare circumstanţe pe care nu le vei putea controla, care te vor frustra şi îţi vor împiedica realizările.

exerciţiueu merit

Uită-te din noi în oglindă şi spune: „Merit să am/ să fiu şi acum accept”. Spune-o de trei-patru ori. Cum te face să te simţi? Să fii întotdeauna atent la emoţiile tale, la ce se petrece în corpul tău. Simţi că este adevărat sau încă simţi că nu meriţi?

Dacă ai orice fel de emoţii negative în corpul tău, atunci întoarce-te la afirmaţia: „Mă eliberez de tiparul *din mintea mea care crează împotrivire la propriul meu bine”. „Merit să am/ să fiu”.*

Repetă această afirmaţie până când simţi acceptare

în toată fiinţa ta, chiar dacă va trebui să o repeţi timp de câteva zile.

filosofie holistică

În acţiunea noastră de a Construi Noul, vrem să abordăm o metodă holistică. Filosofia holistică este de a hrăni şi de a ocroti întreaga fiinţă: Trup, Minte şi Spirit. Dacă ignorăm oricare dintre aceste componente, suntem incompleţi, ne lipseşte întregirea. Nu are importanţă unde începem, atâta timp cât includem şi celelalte componente pe parcurs.

Dacă începem cu trupul vom dori să lucrăm cu nutriţia, să învăţăm care este legătura noastră dintre alegerea noastră pentru mâncare şi băutură şi cum afectează ele modul în care ne simţim. Vrem să facem cele mai bune alegeri pentru trupul nostru. Sunt ierburi şi vitamine, homeopatia şi terapia cu flori Bach.

Exerciţiul este cel care ne întăreşte oasele şi ne păstrează trupurile tinere. În afară de sport şi înot, poţi considera Thai-Chi, artele marţiale şi Yoga. Eu îmi iubesc trambulina şi o folosesc zilnic. O placă înclinată cu care mă aşez cu capul în jos, îmi îmbunătăţeşte calitatea perioadelor de relaxare. S-ar putea să vrem să explorăm una din formele de tratament ca Rolfing, Heller Work sau Trager. Masajul, Reflexologia, Bioenergia, Manipularea oaselor pot fi toate benefice.

Pentru minte putem explora tehnici de vizualizare, imaginerie asistată şi afirmaţii. Sunt foarte multe tehnici terapeutice: Gestalt, Hipnoza, Psihodramă, Regresie în vieţile trecute, Terapie prin artă, Interpretarea viselor.

Meditaţia, în oricare din formele ei, este o cale minunată de a linişti mintea şi de a permite „ştiinţei” tale interioare de a ieşi la suprafaţă. Eu de exemplu stau doar cu ochii închişi şi întreb” Ce am nevoie să ştiu?” şi apoi aştept în linişte răspunsul răspunsul poate să vină imediat

şi acesta este un lucru bun sau poate să nu vină şi este tot bine. Ştiu că va veni într-una din zilele următoare.

Sunt grupuri care fac cursuri pentru toate gusturile, cum ar fi: Introversiune, Relaţii iubitoare etc. Aceste cursuri nu o să-ţi clarifice TOATE PROBLEMELE pentru totdeauna. Totuşi ele te pot ajuta să-ţi schimbi viaţa aici şi acum.

Pe tărâm spiritual există rugăciunea şi meditaţia. De asemenea practicarea iertării şi dragostei necondiţionate sunt practici spirituale.

În infinitatea vieţii unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet. Viaţa mea este în permanenţă nouă. Fiecare moment al vieţii mele este nou, proaspăt şi vital. Îmi folosesc gândirea afirmativă să creez exact ceea ce îmi doresc. Aceasta este o nouă zi. Eu sunt un nou eu. Gândesc diferit. Vorbesc diferit. Acţionez diferit.

Ceilalţi mă tratează diferit. Noua mea lume este o reflexie a noii mele gândiri. Este o bucurie şi o plăcere să plantez seminţe noi, Pentru că ştiu că aceste seminţe vor deveni noile mele experienţe de viaţă.

totul este bine în lumea mea.

CAPITOLUL NOUĂ MUNCA ZILNICĂ

„Îmi place să practic noile mele abilităţi mentale”.

dacă un copil s-ar da bătut de la prima căzătură, n-ar învăţa niciodată să meargă

Orice lucru nou pe care îl înveţi are nevoie de practică multă ca să devină parte din viaţa ta. La început, este nevoie de multă concentrare şi unii aleg să facă din aceasta o „muncă grea”. Mi-e nu-mi place să mă gândesc la ea ca fiind o „muncă grea”, ci mai degrabă ca la ceva nou de învăţat.

Indiferent de subiect, procesul învăţării este întotdeauna acelaşi: când înveţi să conduci o maşină sau să foloseşti o maşină de scris sau să joci tenis sau să gândeşti

pozitiv. La început, ne împiedicăm, me împotmolim, în timp ce subconştientul nostru învaţă din încercări şi apoi la fiecare nouă tentativă ni se pare tot mai uşor să o facem. Bineînţeles că nu ai cum să fii „perfect” din prima zi. Vei face atât cât vei putea. Şi acest lucru este suficient de bine pentru început. Repetă-ţi tot timpul: „Fac tot ce pot, cât de bine pot”.

Încurajează-te întotdeauna

Îmi aduc bine aminte prima mea prezentare în public. Imediat ce am coborât de pe podium, mi-am zis: „Louise, ai fost minunată. Ai fost absolut fantastică pentru prima prezentare. După ce vei face asta de cinci-şase ori vei fi o profesionistă”.

Cam două ore mai târziu mi-am spus: „Cred că am putea schimba unele lucruri. Hai să ajustăm aici şi hai să ajustăm acolo”. Am refuzat din toate puterile să mă autocritic.

Dacă aş fi coborât de pe podium certându-mă: „Oh, ai fost îngrozitoare, ai greşit aici şi ai greşit şi acolo”, atunci mi-ar fi fost groază să mai apar la o a doua prezentare. Dar în felul acesta a doua prezentare a fost mai bună, iar după a şasea m-am simţit ca o profesionistă.

văzând „legea” manifestându-se peste tot în jurul nostru

Chiar înainte de a scrie această carte mi-am cumpărat un computer. L-am numit „Magicianul”. Era ceva nou ce am ales să învăţ. Am descoperit că învăţând să folosesc computerul era similar cu învăţarea Legilor Spirituale. După ce am învăţat „legea computerului”, el a început într-adevăr să înfăptuiască „minuni” pentru mine. Când nu i-am respectat legea ori nu s-a întâmplat nimic ori nu a mers deloc aşa cum aş fi vrut eu să meargă. Nu a cedat de loc. Puteam să fiu oricât de frustrată, computerul aştepta neclintit să-i învăţ legile şi apoi înfăptuia minunile.

Mi-a luat multă practică.

Este la fel cu munca pe care o înveţi tu să o faci. Trebuie să înveţi Legile Spirituale şi să le alegi „add literam”. Nu poţi să le modifici ca să se potrivească propriei tale gândiri. Trebuie să înveţi şi să urmezi noul limbaj şi atunci când o vei face „minunile” vor începe să se înfăptuiască în viaţa ta.

Întăreşte-ţi învăţătura

Cu cât mai multe căi găseşti să-ţi întăreşti învăţătura, cu atât mai bine. Eu aş sugera: *S* exprimă mulţumire *S* scrie afirmaţii *S* meditează

— Bucură-te de exerciţiul fizic *S* practică o nutriţie sănătoasă *S* fă afirmaţii cu voce tare

— Cântă afirmaţii

— Rezervă-ţi timp pentru exerciţii de relaxare

— Foloseşte vizualizarea, imaginea mentală

— Citeşte şi studiază ***munca mea zilnică***

Munca mea zilnică se desfăşoară cam aşa. Primele gânduri înainte de a-mi deschide ochii sunt de mulţumire pentru tot ce îmi vine în minte. După duş îmi acord o jumătate de oră de meditaţie, afirmaţii şi rugăciuni. Apoi 15 minute de preferinţă la trambulină sau exerciţii de aerobic la televizor.

Micul dejun constă din fructe, sucuri de fructe şi ceaiuri. Mulţumesc pentru această hrană. Înainte de prânz îmi place să merg în faţa oglinzii şi să spun cu glas tare nişte afirmaţii:

Louise eşti minunată şi te iubesc.

Aceasta este una din cele mai bune zile din viaţa ta.

Totul se îndeplineşte pentru cel mai înalt grad de bine al tău.

Tot ceea ce ai nevoie să afli, ţi se destăinuie.

Tot ceea ce ai nevoie vine la tine.

Totul este bine.

Prânzul este adesea o salată mare. După amiaza mă relaxez ascultând muzică. Cina este formată din legume fierte şi cereale. Uneori mănânc peşte sau pui. Corpul meu funcţionează cel mai bine cu mâncare simplă. Îmi place să împart cina cu alţii.

Uneori seara citesc sau studiez. Există întotdeauna ceva nou de învăţat. Acum scriu afirmaţia acelei zile de 10 – 20 de ori. Înainte de a mă culca îmi revăd gândurile. Recapitulez fiecare activitate. Îmi spun că voi dormi adânc şi bine şi mă voi trezi a doua zi proaspătă şi luminoasă cu bucuria de a începe o nouă zi.

Sună cam mult, nu? La început pare mult de făcut, dar după o perioadă scurtă de timp noul tău mod de gândire va deveni obişnuinţă. Ar fi minunat pentru o familie să facă toate aceste lucruri împreună.

cum îţi începi ziua?

Care este primul lucru pe care îl spui dimineaţa când te trezeşti? Toţi avem câte ceva de spus în fiecare zi. Este pozitiv sau negativ? Îmi amintesc de dimineţile în care mă trezeam şi spuneam: „Oh, Doamne o altă zi!” Şi aceasta era exact felul de zi pe care îl aveam, unul după altul toate lucrurile îmi ieşeau prost. Acum când mă trezesc, încă dinainte de a deschide ochii mulţumesc patului pentru somnul bun pe care mi l-a dat. Apoi timp de 10 minute sunt recunoscătoare pentru tot ce este bun în viaţa mea. Îmi planific ziua spunând că tot ceea ce voi face, voi face cu plăcere şi va ieşi bine.

meditaţie

Acordă-ţi în fiecare zi câteva momente de in care să stai liniştit, în meditaţie. Dacă nu ai mai practicat începe cu 5 minute. Stai liniştit, observă-ţi respiraţia şi lasă gândurile să treacă uşor prin minte. Nu le da importanţă şi ele se vor duce. Este natura minţii să gândească aşa că nu încerca să scapi de gânduri. Sunt multe cărţi şi cursuri

despre cum să meditezi. Nu are importanţă cum începi, în final îţi vei crea cea mai potrivită metodă pentru tine. Eu stau de obicei liniştită şi întreb: „Ce am nevoie să ştiu?” îi permit răspunsului să vină dacă vrea, iar dacă nu ştiu că va veni mai târziu.

O altă formă de meditaţie este să stai liniştit şi să observi respiraţia venind şi plecând din corpul tău. Când inspiri numără 1, când expiri numără 2 şi tot aşa până la 10. Dacă mintea îţi rătăceşte reia numărătoarea.

exerciţiuafirmaţii zilnice

Ia una sau două afirmaţii şi *scrie-le* de 10 – 20 de ori pe zi. *Citeşte-le* cu entuziasm şi cu glas tare. Fă un cântec din afirmaţii şi *cântă-l* cu bucurie. Lasă-ţi mintea să rătăcească prin aceste afirmaţii toată ziua.

Afirmaţiile folosite în mod constant devin crezuri şi vor produce *întotdeauna* rezultate, uneori pe căi pe care nu le putem bănui.

Unul din crezurile mele este să am relaţii bune cu proprietarii locuinţelor unde stau. Ultimul meu proprietar era cunoscut ca fiind o persoană foarte dificilă şi toţi chiriaşii se plângeau de el. În ceai 5 ani în care am locuit acolo nu l-am văzut decât de trei ori. Când m-am hotărât să mă mut în California am vrut să vând toate bunurile şi să o iau de la zero. Am început să fac afirmaţii ca:

1. Toate bunurile mele sunt vândute uşor şi repede.
2. Mutarea este foarte uşoară de făcut.
3. Totul se rezolvă în Ordinea Divină şi Dreaptă.
4. Totul este bine.

Nu m-am gândit cât de greu va fi să-mi vând lucrurile sau unde am să dorm câteva nopţi sau alte idei negative. Am continuat să fac afirmaţiile. Spre bucuria mea, clienţii şi studenţii au cumpărat majoritatea lucrurilor mai mărunte şi a cărţilor. L-am informat pe proprietar că nu

îmi reînnoiesc contractul şi spre surpriza mea am primit un telefon de la el să-mi spună că îi pare rău că plec. S-a oferit să-mi dea o scrisoare de recomandare către viitorul meu proprietar din California şi s-a oferit să-mi cumpere mobile, urmând să închirieze apartamentul în care am stat de acum mobilat.

Datorită crezurilor mele: „Am întotdeauna o relaţie bună cu proprietarul" şi „Totul se vinde uşor şi repede" am reuşit să dorm în propriul meu pat într-un apartament mobilat până în ultima seară şi să fIU

PLĂTITĂ PENTRU ASTA!

Am ieşit din casă cu câteva haine, cu maşina de scris, maşina de făcut suc, mixerul, uscătorul de păr, cecul şi am luat trenul spre L.A.

nu crede în limitări

Ajungând în California am fost nevoită să cumpăe o maşină. Nu am mai avut maşină până atunci şi nici cheltuieli importante, nu aveam niciun credit stabilit. Băncile nu voiau să-mi împrumute bani. Fiind femeie şi neavând un job stabil nu m-a ajutat (eram consultantă). Obţinerea unui credit a devenit un cerc viciios.

Am refuzat să am orice gânduri negative despre această situaţie şi despre bănci. Am închiriat o maşină şi mi-am spus: „am o maşină nouă, minnunată şi vine cu uşurinţă la mine". Am spus de asemenea tuturor persoanelor că vreau să-mi cumpăr o maşină şi că nu am reuşit să obţin un credit. După tei luni am întâlnit o femeie de afaceri care m-a plăcut imediat. Când i-am spus de problema mea cu maşina a spus: „Oh, de asta am eu grijă". A sunat o cunoştinţă la bancă care îi era datoare cu o favoare şi am reuşit să obţin creditul şi să-mi achiziţionez o maşină nouă.

exerciţiumă iubesc

Presupune că deja îţi spui „mă aprob" de o lună şi

aceasta este o bază puternică. Continuă aşa încă o lună. acum ia un carneţel şi notează în susul paginii: „MA IUBESC PE MINE ÎNSĂMI ŞI DE ACEEA...”. Continuă propoziţia în cât mai multe feluri. Citeşte-o în fiecare zi şi pe parcurs ce îţi vin idei, adaugă-le.

Dacă poţi lucra cu un partener, ţine-ţi-vă împreună de mâini şi spune: „Mă iubesc şi de aceea...”. Cel mai mare beneficiu al acestui exerciţiu este că înveţi că este aproape imposibil să te denigrezi, atunci când afirmi că te iubeşti.

exerciţiucheamă noul

Vizualizează-te sau imaginează-te având sau făcând sau fiind ceea ce îţi doreşti. Completează toate detaliile. Simţ, imagine, gust, atingere, sunet. Observă reacţia celorlalţi la noua ta stare. Accept-o şi bucură-te de ea, indiferent de reacţia pe care o au ceilalţi.

exerciţiuextinde-ţi cunoştinţele

Citeşte tot ce poţi să-ţi extinzi cunoştinţele şi înţelegerea despre cum lucrează mintea. Sunt atâtea cunoştinţe la îndemână pentru tine. Cartea aceasta este doar UN PAS pe drumul tău! Află alte puncte de vedere. Ascultă-i pe alţii spunând acest lucru într-un mod diferit. Studiază pentru o vreme cu un grup, până când îi depăşeşti.

Aceasta este o muncă de o viaţă. Cu cât înveţi mai mult, cu cât ştii mai mult, ci cât poţi practica mai mult şi aplica mai mult, cu atât mai bine te vei simţi şi cu atât mai minunată va fi viaţa ta. făcând această muncă TE FACE SĂ TE SIMŢI BINE!

Începe să arăţi rezulta tele

Practicând cât mai multe metode poţi, rezultatele acestei munci vor începe să se arate. Vei vedea mici minuni întâmplându-se în viaţa ta. Lucrurile pe care eşti gata să le elimini, vor dispărea de la sine. Lucrurile şi

evenimentele pe care le doreşti, vor răsări în calea ta din senin. vei primi şi premii pe care nici măcar nu ţi le-ai imagina!

Am fost aşa de plăcut surprinsă când după câteva luni de muncă mentală am început să arăt mai tânără. Acum, arăt cu 10 ani mai tânără decât arătam acum 10 ani.

Iubeşte cine şi ce eşti şi iubeşte ceea ce faci. Râzi de tine şi de viaţă şi nimic nu te atinge. Oricum totul este temporar. În viaţa viitoare vrei să faci lucrurile diferit, atunci de ce să nu le faci diferit acum?

Sunt atâtea căi pentru vindecarea ta pe care le poţi aborda. Încearcă-le pe toate şi apoi foloseşte-o pe cea care ţi-a plăcut cel mai mult.

Când te duci seara la culcare, închide ochii şi din nou fii recunoscător pentru tot binele din viaţa ta. Va aduce şi mai mult bine. Nu asculta ştirile de la televizor ca ultimul lucru pe care îl faci înainte de culcare. Ştirile sunt doar o lungă listă de dezastre şi nu vrei să le iei cu tine în starea de somn. În timpul viselor se produce multă muncă de curăţire şi poţi să ceri viselor tale să te ajute la ceea ce crezi acum. Adsea vei găsi răspunsul în zori.

Du-te la culcare liniştit şi împăcat. Ai încredere că procesul vieţii este întotdeauna de partea ta şi are grijă de toate, pentru cel mai înalt bine al tău şi pentru cea mai mare bucurie a ta.

Nu trebuie să faci o tragedie din ceea ce faci. Poate fi plăcut. Poate fi ca un joc. Poate fi o bucurie. Totul depinde de tine! Chiar şi munca de iertare şi eliberare a resentimentelor poate fi plăcută, dacă tu vrei să o faci aşa. Din nou, fă un mic cântecel despre persoana sau situaţia de care este greu să te eliberezi. Când cânţi un cântecel, acesta luminează şi înveseleşte toată procedura.

Când lucrez cu clienţii aduc râsul în discuţiile noastre

cât de repede pot. Cu cât mai repede putem să râdem de toate problemele, cu atât mai uşor este să te eliberezi de ele. Dacă ţi-ai vedea problemele tale puse în scenă, ai râde de ele cu lacrimi. Tragedia şi comedia sunt acelaşi lucru. Depinde doar de punctul tău de vedere. „Oh, ce proşti suntem noi muritorii!”

Fă tot ce poţi ca să-ţi faci schimbarea şi transformarea o experienţă plăcută, o bucurie. Distrează-te!

În infinitatea vieţii unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet. Mă sprijin şi mă susţin şi viaţa mă susţine şi ea. Văd dovezile Legii Supreme lucrând peste tot în jurul meu şi în fiecare aspect al vieţii mele. Întăresc tot ceea ce învăţ, într-un mod plăcut cu bucurie. Ziua mea începe cu recunoştinţă şi bucurie. Aştept cu entuziasm aventurile zilei ce începe, ştiind că „Totul este bine” în viaţa mea. Iubesc cine sunt şi iubesc ceea ce fac. Sunt expresia vie şi iubitoare a vieţii. TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

PARTEA A III-A SĂ PUNEM TOATE ACESTE IDEI ÎN PRACTICĂ

CAPITOLUL ZECE RELAŢII

„Toate relaţiile mele sunt armonioase”.

Parcă toată viaţa este compusă din relaţii. Avem relaţii cu tot ce ne înconjoară. În acest moment, tu ai o relaţie până şi cu cartea aceasta pe care o citeşti, cu mine şi cu ideile mele.

Relaţiile pe care le ai tu cu lucrurile şi cu hrana şi cu vremea şi cu transportul şi cu oamenii, toate reflectă relaţia pe care o ai cu tine însuţi. Relaţia pe care o ai cu tine însuţi este puternic influenţată de relaţiile pe care le-ai avut cu adulţii din jurul tău când erai copil. Felul în care adulţii reacţionau faţă de noi atunci este adesea felul în care reacţionăm noi faţă de noi înşine, pozitiv şi negativ,

deopotrivă.

Gândeşe-te pentru o clipă la cuvintele pe care le spui când te cerţi pe tine însuţi. Nu sunt ele aceleaşi vorbe folosite de părinţii tăi când te certau? Ce cuvinte foloseau ei când te lăudau şi îţi arătau apreciere? Sunt sigură că şi tu foloseşti aceleaşi cuvinte să te feliciţi pe tine însuţi.

Poate că ei nu te-au lăudat sau apreciat niciodată şi de aceea tu nu ai habar cum să o faci, mai mult poţi crede că nici nu ai de ce să te feliciţi sau să te apreciezi. Nu dau vina pe părinţii noştri pentru că toţi suntem victime ale altor victime. Ei nu au avut cum să te înveţe lucruri pe care nici ei nu le-au ştiut.

Şondra Ray a lucrat mult în domeniul relaţiilor şi susţine că fiecare relaţie din viaţa noastră oglindeşte relaţia pe care noi am avut-o cu unul din părinţi. Ea susţine, de asemenea că, până când nu curăţăm acea relaţie cu părinţii, nu ne putem crea o relaţie cu cineva aşa cum ne dorim noi să fie.

Relaţiile sunt oglindiri ale noastre. Atragem întotdeauna ceea ce oglindeşte fie calităţile noastre, fie crezurile pe care le avem despre relaţii. Şi aceasta este adevărat, fie că este vorba de un şef, un coleg de serviciu, un subaltern, un iubit, un soţ sau un copil. Lucrurile care nu îţi plac la ei sunt: fie lucrurile pe care tu le faci sau ai vrea să le faci, fie crezurile tale. Nu i-ai fi atras în viaţa ta dacă prin felul lor de a fi nu ţi-ar fi completat cumva viaţa ta personală.

exerciţiu – noi contra lor

Uită-te pentru o clipă la cineva din viaţa ta care te enervează. Descrie trei lucruri despre această persoană care nu-ţi plac, lucruri pe care ai cea să le schimbi. Acum uită-te cu atenţie la tine şi întreabă-te: „Unde sunt şi eu aşa şi când fac aceleaşi lucruri”.

Închide ochii şi acordă-ţi timp pentru acest lucru.

Apoi, întreabă-te DACĂ VREI SA TE SCHIMBI. După ce vei curăţa din tine aceste tipare, obişnuinţe şi crezuri personale, fie se vor schimba, fie vor dispar din viaţa ta.

Dacă ai un şef care este critic şi imposibil de mulţumit, uită-te la tine. Ori faci şi tu într-o oarecare măsură cu tine însuţi, ori ai un crez că: „Şefii sunt întotdeauna critici şi imposibili de mulţumit".

Dacă ai un subaltern care fie nu ascultă, fie nu îşi face treaba uită-te să vezi unde faci şi tu acelaşi lucru şi fă curăţenie în acel aspect al vieţii tale. Să concediezi pe cineva este uşor, dar nu-ţi curăţă vechile tipare.

Dacă există un coleg care nu cooperează şi nu este parte din grup, uită-te să vezi cum de ai atras aşa ceva? Unde eşti şi tu la fel?

Dacă ai un prieten pe care nu te poţi bizui şi te lasă în aer mereu, uită-te înăuntrul tău. Unde anume în viaţa ta nu îţi ţii promisiunile şi îi laşi pe alţii în aer? Este un crez pe care îl ai?

Dacă ai un iubit care este rece şi pare că nu te iubeşte, uită-te să vezi dacă nu cumva ai un crez ce vine din ceea ce ai văzut la părinţii tăi, care spune că „Dragostea este rece şi ne-demonstrativă".

Dacă ai un soţ care este morocănos şi nu te sprijină, uită-te din nou la crezurile tale din copilărie. Ai avut un părinte care era aşa? Sau tu eşti aşa?

Dacă ai un copil cu obiceiuri care te irită, pot garanta că sunt obiceiurile tale! Copiii învaţă numai prin a-i copia pe adulţii din jurul lor. Curăţă-l mai întâi la tine şi vei vedea că automat se schimbă şi la copilul tău.

Aceasta este **singura cale** să-i schimbăm pe alţii, să ne schimbăm mai întâi pe noi înşine. Să dăm vina pe alţii nu ne aduce niciun folos. Dimpotrivă ne face să dăm altora puterea noastră. Păstrează-ţi puterea. Fără putere nu poţi să te schimbi. O victimă neajutorată nu poate să vadă

ieşirea dintr-o situaţie.

să atragi dragoste

Dragostea vine când o aştepţi mai puţin, când nici măcar nu o cauţi. Vânătoarea după dragoste nu aduce niciodată un partener potrivit. Crează numai neîmplinire şi nefericire. Dragostea nu este niciodată în afara noastră, dragostea este în noi.

Nu insista ca dragostea să vină imediat. Poate că încă nu eşti pregătit pentru ea sau poate că nu te-ai dezvoltat spiritual suficientea să poţi să atragi dragostea pe care o doreşti.

Nu te mulţumi cu oricine, numai ca să ai pe cineva. Stabileşte-ţi standardele. Ce fel de dragoste ţi-ar plăcea să atragi? Fă o listă cu calităţile pe care le doreşti cu adevărat într-o relaţie. Dezvoltă acele calităţi în tine însuţi şi vei atrage o persoană vâre le are.

Poate vrei să examinezi ce anume ţine dragostea departe de tine. Poate spiritul critic? Sentimentul că nu meriţi? Standarde exagerate? Imagini de stele de cinema? Frica de intimitate? Crezul că nu meriţi să fii iubit?

Fii gata pentru iubire atunci când apare. Pregăteşte terenul şi fii gata să hrăneşti dragostea. Fii iubitor şi vei fi demn de iubit. Fii deschis şi receptiv la dragoste.

În infinitatea vieţii mele unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet. Trăiesc în armonie şi echilibru cu fiecare persoană pe care o cunosc. Adânc, în mijlocul fiinţei mele există un izvor de iubire infinit. Îi permit acestei iubiri acum să iasă la suprafaţă.

Ea îmi umple inima, trupul, mintea, conştiinţa, toată fiinţa mea, radiază din mine în toate direcţiile şi se întoarce înzecit la mine. Cu cât mai multă dragoste folosesc şi dau de la mine, Cu atât mai multă am de dat. Sursa este nelimitată. Folosind iubirea mă face să mă simt bine, Este o expresie a bucuriei mele interioare.

Mă iubesc şi de aceea îmi îngrijesc cu dragoste trupul. îl hrănesc cu mâncăruri şi băuturi bune, îl curăţ, îl îmbrac, iar el îmi răspunde cu o sănătate perfectă şi cu energie. Mă iubesc, de aceea îmi ofer o casă confortabilă, care îmi satisface toate necesităţile şi este foarte plăcută. Îi umplu camerele cu dragoste, astfel ca toţi care intră, incluzându-mă şi pe mine, vor simţi această dragoste şi vor fi hrăniţi de ea. Mă iubesc, de aceea am un job care îmi place cu adevărat, care îmi foloseşte talentul creativ şi abilităţile mele şi unde lucrez cu oameni şi pentru oamenii pe care îi iubesc şi care mă iubesc câştig mulţi bani. Mă iubesc, de aceea mă port şi gândesc cu dragoste despre toţi pentru că ştiu că ceea ce dau de la mine mi se întoarce înzecit înapoi. Atrag numai oameni iubitori în lumea mea, pentru că ei sunt oglinda a ceea ce sunt eu. Mă iubesc, de aceea iert şi las să se ducă tot trecutul şi toate experienţele sale şi mă eliberez. Mă iubesc, de aceea trăiesc totul în prezent, trăindfiecare moment ca fiind bun şi ştiind că viitorul meu va fi luminos, vesel şi stabil, pentru că sunt un copil iubit al Universului şi Universul are grijă de mine cu dragoste acum şi pentru totdeauna. ***totul este bine în lumea mea.***

CAPITOLUL UNSPREZECE

MUNCA

„Îmi place tot ceea ce fac”.

Nu ţi-ar plăcea ca afirmaţia de mai sus să fie adevărată pentru tine? Poate că ţi-ai pus singur limite cu gânduri ca:

Nu pot să sufăr jobul acesta.

Îmi urăsc şeful.

Nu câştig destui bani.

Nu mă apreciază la serviciu.

Nu mă înţeleg cu colegii de serviciu.

Nu ştiu ce vreau să fac.

Aceasta este o gândire defensivă şi negativă. Ce poziţie bună crezi că o să-ţi aducă? Abordezi subiectul într-o manieră greşită. Dacă eşti într-un job care nu îţi place, dacă vrei să-ţi schimbi poziţia, dacă ai probleme la serviciu sau dacă nu ai serviciu, cel mai bun mod de a aborda problema este:

Începe prin a-ţi binecuvânta cu dragoste actuala poziţie. Înţelege că aceasta este doar o piatră de pavaj în calea ta. Eşti unde eşti numai din cauza tiparelor tale de gândire. Dacă „ei” nu te tratează aşa cum ai vrea să fi tratat, acest lucru se întâmplă din cauza ţipatelor din conştiinţa ta care atrag o astfel de purtare. Aşa că în mintea ta, uită-te la serviciul pe care îl ai sau l-a ultimul serviciu pe care l-ai avut şi binecuvântează-l în întregime cu dragoste (clădirea, ascensorul sau scările, încăperile, mobilierul şi echipamentul, oamenii pentru care lucrezi şi cu cei cu care lucrezi şi fiecare client şi beneficiar).

Începe să afirmi că: „Întotdeauna lucrez pentru cei mai minunaţi şefi”, „Şefii mei mă tratează întotdeauna cu respect şi prietenie”, „Şeful meu este generos şi se lucrează uşor cu el”. Aceste afirmaţii te vor însoţi pentru tot restul vieţii şi dacă vei deveni şi tu şef, vei fi şi tu la fel.

Un tânăr era gata să înceapă un serviciu nou şi era foarte emoţionat şi speriat. Îmi amintesc că i-am spus: „De ce să nu fii bun? Bineînţeles că vei avea succes! Deschide-ţi inima şi lasă-ţi talentele să iasă afară. Binecuvântază cu dragoste clădirea, oamenii cu care lucrezi, oamenii pentru care lucrezi şi fiecare client sau beneficiar şi totul va merge bine”. El a făcut întocmai şi a fost un mare succes.

Dacă vrei să-ţi schimbi serviciul, începe să afirmi că te eliberezi cu dragoste de serviciul actual pe care îl ai şi îl laşi persoanei care va fi fericită să îl ia. Fii conştient că sunt persoane care caută exact ceea ce ai tu de oferit şi chiar în aceste momente, condica vieţii vă aduce împreună.

afirma ţii pentru serviciu

„Sunt cu totul deschis şi receptiv la o poziţie nouă şi minunată, o poziţie care foloseşte toate talentele şi abilităţile mele şi îmi permit să mă exprim creativ, spre mulţumirea mea sufletească. Lucrez cu şi pentru oameni pe care îi iubesc şi mă iubesc şi mă respectă, într-un loc minunat şi câştig foarte bine”.

Dacă este o persoană la serviciu cate te necăjeşte, din nou, binecuvântez-o cu dragoste de câte ori te gândeşti la ea. În fiecare dintre noi există calităţile, până la ultima. Cu toate că nu alegem să fie aşa, fiecare dintre noi poate fi un Hitler sau o Maică Teresa. Dacă persoana respectivă este importantă, începe să afirmi că este iubitoare şi plină de apreciere. Dacă este morocănoasă, afirmă că este veselă şi cu o prezenţă plăcută. Dacă este crudă şi neiertătoare, afirmă că este miloasă şi gentilă. Dacă vezi numai calităţile în această persoană, atunci pe acestea ţi le va arăta, indiferent cum se poartă alţii.

exemplu

Jobul lui era să cânte la pian într-un club unde şeful era cunoscut ca un om rău şi neprietenos. Angajaţii îl porecliseră „Moartea”. Am fost întrebată cum să rezolv această situaţie. Am răspuns: „În absolut fiecare persoană sunt toate calităţile bune. Nu are nicio importanţă cum reacţionează alţii la el, nu are nimic de a face cu tine. De fiecare dată când te gândeşti la acest om binecuvântează-l cu dragoste. Continuă să afirmi mereu că tu lucrezi pentru şefi minunaţi. Fă acest lucru mereu”.

mi-a ascultat sfatul şi a făcut exact aşa. Clientul meu a început să primească felicitări şi laude, la scurt timp şeful lui a început să-i dea câte o primă şi l-a angajat să mai cânte şi în alte cluburi. Ceilalţi angajaţi care continuau să trimită gânduri negative şefului erau în continuare trataţi prost.

Dacă îţi place jobul tău dar crezi că nu ştii bine plătit, începe să binecuvântezi cu dragoste salariul actual. Exprimarea recunoştinţei pentru un lucru pe care îl avem, va face acel lucru să crească. Afirmă că îţi deschizi acum conştiinţa către o mai mare prosperitate şi că PARTE din prosperitate este un salariu mai mare. Afirmă că meriţi o mărire de salariu, nu pentru motive negative, ci pentru că eşti un element valoros pentru companie şi ei vor să-şi împartă profitul cu tine. Fă-ţi întotdeauna jobul cât poţi de bine pentru că aşa Universul va şti când eşti gata să te ridici la următorul nivel care este mai bun.

Conştiinţa ta te-a pus unde eşti acum. Conştiinţa ta ori te va păstra acolo ori te va ridica pe o poziţie mai bună. Depinde de tine.

În infinitatea vieţii unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet. Talentele şi abilităţile mele creative curg prin mine şi sunt exprimate în cele mai satisfăcătoare feluri. Există întotdeauna oameni care caută serviciile mele. Sunt întotdeauna căutat şi pot să aleg ceea ce vreau şi îmi place să fac. Câştig bani buni, făcând ceea ce mă satisface. Munca mea este o plăcere şi o bucurie.

totul este bine în lumea mea.

CAPITOLUL DOISPREZECE

SUCCESUL

„Fiecare experienţă este un succes”.

Ce înseamnă de fapt „A nu reuşi?” înseamnă că ceva nu s-a finalizat aşa cum ai vrut să se finalizeze sau pe calea pe care ai vrut tu să se finalizeze. Legea experienţei este întotdeauna perfectă. Noi ne imaginăm perfect gândurile şi crezurile. Tu trebuie să fi sărit un pas sau trebuie să fi avut un crez are îţi spune că nu meriţi sau ai simţit tu că nu eşti demn de aşa ceva.

Este la fel când lucrez cu computerul meu. Dacă este o greşeală atunci este întotdeauna din cauza mea. Este

ceva ce nu am respectat din legile computerului. Acest lucru înseamnă că mai am ceva de învăţat.

Vechea zicală: „Dacă nu reuşeşti din prima, încearcă din nou şi din nou” este adevărată. Aceasta nu înseamnă să te omori încercând mereu în acelaşi mod, ci înseamnă să-ţi recunoşti greşeala şi să încerci pe o cale diferită până când înveţi să faci acel lucru în mod corect.

Cred că avem un drept dobândit prin naştere, să trecem în viaţă numai de la un succes la altul. Dacă nu se întâmplă aşa, fie că nu suntem în armonie cu capacităţile noastre interioare, fie că nu credem că aceasta poate fi adevărat pentru noi, ori nu ne recunoaştem succesele.

Dacă ne propunem standarde care sunt mult prea sus pentru unde suntem noi acum, standarde pe care nu avem cum să le atingem prea curând, atunci suntem în permanenţă insuccesului.

Când un copil învaţă să meargă sau să vorbească, noi îl încurajăm în permanenţă şi îl lăudăm cu fiecare îmbunătăţire, oricât de mică ar fi ea. Copilul radiază şi încearcă din toate puterile să facă şi mai bine ceea ce face. Tot aşa te încurajezi şi pe tine însuţi când vreţi ceva nou? Sau faci lucrurile şi mai grele, spunându-ţi că eşti prost sau neîndemânatic sau menit nereuşitei?

Mulţi actori şi actriţe cred că trebuie să aibă o performanţă perfectă de la prima repetiţie. Le reamintesc că de fapt, scopul repetiţiei este să înveţe. Repetiţia este o perioadă de timp când faci greşeli, încerci noi variante şi înveţi.

Numai prin numeroase repetiţii putem să învăţăm noul şi să-l facem o parte naturală din viaţa noastră. Când te uiţi la un profesionist realizat, în orice domeniu, te uiţi la nenumărate ore de repetiţie.

Ne face ceea ce făceam eu – refuzam să încerc orice era nou pentru că nu ştiam cum să fac şi-mi era teamă să

fiu caraghioasă. A învăţa înseamnă a face greşeli până când subconştientul nostru poate să pună laolaltă imaginile potrivite.

Nu are nicio importanţă pentru cât timp te-ai considerat un ratat, poţi să începi să creezi un „tipar de succes" acum. Nu contează în ce domeniu vrei să operezi, principiile sunt aceleaşi. Putem să plantăm „seminţele" succesului. Aceste seminţe vor creşte într-o recoltă bogată.

Iată câte afirmaţii de „succes":

2. Inteligenţa Divină îi dă toate ideile bune pe care le pot folosi.
3. Tot ceea ce ating este un succes.
4. Este destul pentru fiecare, inclusiv pentru mine.
5. Există suficienţi clienţi pentru serviciile mele.
6. Stabilesc acum o nouă conştientizare a succesului.
7. Mă mut în Cercul Câştigurilor.
8. Sunt un magnet pentru Prosperitatea Divină.
9. Sunt binecuvântat mai mult decât în visurile mele cele mai îndrăzneţe.
10. Bogăţii de toate felurile sunt atrase către mine.

10. Oriunde mă întorc, găsesc oportunităţi de aur.

Alege-ţi o afirmaţie din cele de mai sus şi repet-o pentru câteva zile. Apoi alege-ţi alta şi fă la fel. Lasă aceste idei să-ţi umple conştiinţa. Nu-ţi face griji despre „cum" vei face acest lucru, oportunităţile îţi vor ieşi în cale. Ai încredere în inteligenţa ta interioară, să te ghideze şi să te conducă. Meriţi să fii un succes în fiecare aspect al vieţii tale.

În infinitatea vieţii unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet. Sunt una cu Puterea care m-a creat. Am în mine toate ingredientele pentru succes. Las acum

formula succesului să curgă prin mine şi să se manifeste în lumea mea. Orice voi fi îndrumat să fac, va fi un succes. Învăţ din fiecare experienţă. Merg din succes în succes şi din glorie în glorie. Calea mea este o serie de paşi către succese şi mai mari.

totul este bine în lumea mea!

CAPITOLUL TREISPREZECE PROSPERITATEA

„Merit tot ceea ce este bun şi accept acum tot ceea ce este bun”.

Dacă vrei ca afirmaţia de mai sus să fie adevăratăă şi pentru tine, atunci nu vrei să crezi în niciuna din următoarele afirmaţii:

1. Banii nu cresc în copac.
2. Banii sunt murdari.
3. Banii sunt ochii dracului.
4. Sunt sărac, curat şi bun.
5. Bogaţii sunt şarlatani.
6. Nu vreau să am bani şi să fiu şantajat de alţii.
7. Nu o să am niciodată un serviciu bun.
8. Nu o să fac bani niciodată.
9. Banii ies afară pe uşă mai repede decât intră înăuntru.
10. Sunt dator de când mă ştiu.
11. Săracii nu pot ieşi niciodată la suprafaţă.
12. Părinţii mei au fost săraci şi eu voi fi sărac.
13. Artiştii trebuie să se chinuie ca să supravieţuiască.
14. Numai oamenii necinstiţi fac bani.
15. Toţi sunt înaintea mea.
16. Oh, nu pot să cer un preţ mare.
17. Nu merit.
18. Nu sunt destul de bun să fac bani.
19. Nu spune niciodată cât am în bancă.

20. Nu da bani cu împrumut.
21. Un bănuţ economisit este un bănuţ câştigat.
22. Economiseşte pentru zile negre.
23. criză economică poate să apară în orice zi.
24. Nu-mi plac oamenii cu bani.
25. Banii se obţin numai prin muncă grea.

Câte din aceste crezuri sunt ale tale? Eşti convins că având încredere în oricare dintre ele, îţi va aduce prosperitate?

Este o gândire veche şi limitată. Poate că aşa credea familia ta despre bani, crezurile familiei stau de obicei cu noi pentru tot restul vieţii, dacă noi nu le schimbăm în mod conştient. Indiferent de unde au venit aceste idei, poţi să renunţi la ele dacă vrei să prosperi.

Pentru mine, adevărata prosperitate începe când începi să fii mulţumit de tine însuţi. Este de asemenea libertatea să faci ceea ce vrei, la momentul când vrei. Nu este niciodată o sumă de bani, este de fapt o stare a minţii. Prosperitatea sau sărăcia este o sărăcia este o expresie exterioară a ideilor pe care le ai.

a merita

Dacă nu acceptăm ideea că „merităm” să fim prosperi atunci chiar dacă abundenţa ne va cădea în braţe, vom găsi o cale să o refuzăm cumva. Iată un exemplu:

La una din orele mele, un student lucra la creşterea prosperităţii. A venit într-o seară la cursuri fericit, că a câştigat 500 de dolari. Îşi spunea într-una: „Nu pot să cred. Eu nu câştig niciodată nimic”. Noi ştiam că este o reflexie a conştiinţei lui în schimbare. El însă tot nu credea că a meritat o pleaşcă. În săptămâna următoare nu a venit la lecţie pentru că şi-a rupt piciorul. Plata doctorului l-a costat 500 de dolari.

I-a fost frică să se „mişte înainte”, într-o nouă direcţie „prosperă”, a simţit că nu merită şi a găsit un mod să se auto-pedepsească.

Lucrurile pe care ne concentrăm atenţia cresc aşa că nu te concentra pe chitanţele de la lumină, întreţinere şi rate la maşină etc. Dacă te concentrezi pe lipsuri şi datorii, vei crea mai multe lipsuri şi datorii.

În Univers există resurse infinite, inepuizabile. Începe să conştientizezi acest lucru. Acordă-ţi timp să numeri stelele într-o seară senină sau firele dintr-o mână de nisip sau frunzele de pe o creangă de copac sau picăturile de pe pervazul ferestrei sau seminţele dintr-o roşie. Fiecare sămânţă este capabilă să producă o întreagă viţă cu nenumărate roşii pe ea. Fii recunoscător pentru ceea ce ai şi vei vedea că va creşte.

Îmi place să binecuvântez cu dragoste tot ce am în viaţa mea acum: lumina, căldura, telefonul, mobila, instalaţiile, apa, casa mea, banii, prietenii mei, abilitatea de a vedea şi a simţi, de a gusta, a atinge şi a merge, de a mă bucura de această planetă incredibilă.

Propria noastră credinţă în lipsuri şi limitări este singurul lucru care ne limitează. Ce crez te limitează pe tine?

Vrei să ai bani doar ca să-i ajuţi pe alţii? Aceasta înseamnă că spui că tu nu meriţi nimic. Asigură-te acum că nu refuzi prosperitatea. Dacă un prieten te invită la prânz la un restaurant, acceptă cu bucurie invitaţia. Nu mai simţi că trebuie să „te revanşezi”. Dacă primeşti un cadou, acceptă-l cu toată inima. Dacă nu-l poţi folosi, dă-l în dar altcuiva. Păstrează fluenţa şi mişcarea lucrurilor prin tine. Este de ajuns să spui „Mulţumesc”. În felul acesta anunţi Universul că eşti gata să primeşti binele.

fă loc pentru nou

Fă loc pentru nou. Curăţă frigiderul. Aruncă toate

resturile împachetate în plastic şi folie de aluminiu. Fă curăţenie în dulapuri şi scapă de tot ceea ce nu ai purtat în ultimele şase luni. Dacă ai lucruri pe care nu le-ai purtat de mai bine de un an, scoate-le urgent din casă. Schimbă-le, vinde-le sau dă-le de pomană sau chiar foc.

Dulapuri dezodonate înseamnă o minte dezordonată. În timp ce-ţi faci curat în dulapuri, spune-ţi: „Îmi curăţ acum încăperea minţii”. Universului îi plac gesturile simbolice. Prima oară când am auzit conceptul ca: „Abundenţă Universului este la îndemâna tuturor” m-am gândit că este ridicol. Mi-am spus: „Uită-te la toţi oamenii săraci, uită-te la propria mea sărăcie fără speranţă”. Mă enerva la culme să aud că: „Sărăcia ta este doar o credinţă în conştiinţa ta”. Mi-a luat mulţi ani să realizez şi să accept că eu sunt singura persoană responsabilă pentru lipsa mea de prosperitate. Eu eram cea care credeam: „nu merit” şi că „banii se fac greu” şi că „nu am talent şi pricepere” şi mă menţin într-o stare mentală de „a nu avea”.

BANII SUNT CEL MAI UŞOR DE REALIZAT!

Cum reacţionezi la această afirmaţie? O crezi? Te enervează? Te lasă indiferent? Eşti gata să dai cu această carte de pereţi? Dacă ai unele din aceste reacţii să ştii că este FOARTE BINE! Am atins ceva în adâncul tău, exact punctul de împotrivire la adevăr. Acesta este locul unde putem să lucrăm. Este timpul să te deschizi la posibilitatea de a primi banii şi tot binele.

Iubeşte-ţi chitanţele de plată

Este foarte important să nu ne mai facem griji pentru bani şi să nu mai urâm chitanţele de plată. Multă lume consideră chitanţele de plată ca o pedeapsă care trebuie ocolită dacă este posibil. O chitanţă este dovada posibilităţii tale de a plăti. Creditorul tău presupune că ai suficienţi bani şi îţi oferă produsul său (apă, gaz, lumină etc.) Binecuvântez cu dragoste fiecare chitanţă care vine

în casa mea. Binecuvântez cu dragoste fiecare cec pe care îl scriu. Dacă plăteşti cu resentimente, banilor le va fi foarte greu să găsească o cale să se întoarcă la tine. Dacă plăteşti cu dragoste şi bucurie atunci deschizi canalul prin care curge abundenţa. Tratează-ţi banii ca pe un prieten, nu ca pe ceva ce mototoleşti şi bagi repede în buzunar.

Stabilitatea şi siguranţa ta nu sunt date de serviciul tău sau de contul în bancă sau de investiţiile tale sau de părinţi sau de soţul tău. Siguranţa ta este abilitatea ta de a te conecta la puterea cosmică ce creează toate lucrurile.

Îmi place să cred că puterea este în mine care respiră în trupul meu, este una şi aceeaşi cu puterea care generează simplu şi cu uşurinţă tot ceea ce am nevoie.

Universul este bogat şi abundent prin naştere, avem dreptul să primim tot ceea ce avem nevoie, dacă noi alegem contrariul acest lucru nu se va mai întâmpla.

Îmi binecuvântez telefonul cu dragoste de fiecare dată când îl folosesc şi afirm că îmi aduce numai prosperitate şi exprimarea dragostei. Fac la fel cu cutia mea poştală şi în fiecare zi este umplută cu bani şi scrisori de dragoste de tot felul de la clienţi şi prieteni. Mă bucur de chitanţele pe care le primesc şi mulţumesc companiilor că au încredere în mine să le plătesc. Îmi binecuvântez soneria şi uşa de la întăre, ştiind că numai bine îmi intră în casă. Mă aştept ca viaţa mea să fie bună şi veselă şi aşa este.

Ideile acestea sunt pentru toată lumea

El era un agent care îşi dorea să-şi extindă afacerea aşa că a venit la mine pentru o sesiune pentru prosperitate. Simţea că este bun în profesia sa şi dorea să facă 100.000 de dolari pe an. I-am dat aceleaşi idei pe care tocmai ţi le-am dat şi ţie şi foarte curând a avut banii necesari să investească în porţelanuri chinezeşti. Petrecea mult timp acasă ca să se bucure de frumuseţea investiţiilor

sale care creşteau mereu.

bucură-te de norocul altora

Nu-ţi întârzia prosperitatea prin a fi gelos că altcineva are mai mult decât tine. Nu critica felul în care alţii îşi cheltuiesc banii. Aceasta nu este treaba ta.

Fiecare persoană este sub legea propriei conştiinţe. Tu ai grijă doar de propriile tale gânduri. Binecuvântează norocul altora şi fii conştient că este plin pentru toţi.

Eşti zgârcit la bacşişuri? îi atenţionezi plin de tine pe cei ce folosesc toaleta cu fraze pompoase? De Crăciun îi treci cu vederea pe portarii de la serviciu sau de la bloc? Te zgârceşti la bănuţi şi cumperi legume mai ofilite sau pâinea de ieri? Îţi faci cumpărăturile la cel mai ieftin magazin sau când mergi la restaurant comanzi cel mai ieftin fel de mâncare?

Există o lege a „cererii şi a ofertei”. Cererea vine prima. Banii găsesc o cale să vină acolo unde este nevoie de ei. Cea mai săracă familie găseşte bani pentru o înmormântare.

vizualizareaocean al abundenţei

Conştiinţa ta de prosperitate nu este dependentă de bani, banii sunt dependenţi de propria ta conştiinţă de prosperitate. Pe parcurs ce poţi concepe mai mulţi, vor veni mai mulţi în viaţa ta. Îmi place să vizualizez că stau pe plajă sau privez oceanul şi ştiu că acest ocean este abundenţa care îmi este oferită.

Uită-te la mâinile tale şi vezi ce fel de container ţii. Este o linguriţă, un degetar găurit, un păhărel de plastic, un pocal, o cadă de baie sau poate ai o conductă legată la acest ocean al abundenţei? Uită-te în jur şi observă că indiferent de câţi oameni sunt şi indiferent de câte containere sunt, este din plin pentru fiecare. Şi nu poţi seca oceanul orice ai face! Containerul tău este conştiinţa ta şi poate fi schimbată în orice moment pentru un

container mai mare. Fă acest exerciţiu des şi începi să simţi expansiunea şi oferta nelimitată.

deschide-ţi braţele

Stau jos cel puţin o dată pe săptămână cu mâinile întinse lateral: „Sunt deschisă şi receptivă la tot binele şi abundenţa din Univers”. Această afirmaţi îmi dă un simţământ de expansiune.

Universul poate să-mi trimită numai ceea ce este în conştiinţa mea şi pot ÎN ORICE MOMENT să creez mai mult în conştiinţa mea. Este ca o bancă cosmică. Fac depuneri mentale, prin creşterea conştientizării şi abilităţilor mele creatoare. Depunerile mele mentale în această bancă sunt: meditaţia, tratamentul şi afirmaţiile. Hai să ne creăm obişnuinţa de a face depuneri în această bancă zilnic.

Nu este de ajuns să avem mai mulţi bani. Vrem să ne bucurăm de ei. Îţi acorzi anumite plăceri de la bani? Dacă nu, de ce nu? Ce crez vechi te opreşte? Lasă-l să se ducă.

Banii nu trebuie să fie un subiect important în viaţa ta. Uită-te în perspectivă. Banii sunt un mijloc de schimb. Atâta tot. Ce ai face şi ce ai avea, dacă nu ţi-ar trebui bani?

Jerry Gilles care a scris „Dragostea de bani”, una din cele mai bune cărţi pe care le ştiu despre bani, sugerează că creăm o „pedeapsă de sărăcie” pentru noi înşine. De fiecare dată când ne gândim sau spunem ceva negativ despre situaţia noastră financiară să ne amendăm cu o anumită sumă de bani şi să-i punem în puşculiţă. La sfârşitul săptămânii putem să cheltuim aceşti bani pe distracţii.

Putem să ne reformăm concepţia noastră despre bani. Am constatat că este mai uşor să ţii un seminar pe teme sexuale decât pe teme de bani. Oamenii se supără foarte tare când crezurile lor despre bani sunt puse la îndoială. Chiar şi cei care au venit la seminar cu disperare

să creeze mai mulţi bani în viaţa lor, îi apucă nebunia când încerc să le schimb crezurile lor limitate.

„Vreau să mă schimb”. „Vreau să mă eliberez de crezuri vechi şi negative”. Uneori lucrăm mult cu aceste două afirmaţii ca să putem deschide spaţiul pentru a începe crearea prosperităţii.

Vrem să îndepărtăm mentalitatea „salariului fix”. Nu limita Universul insistând că ai DOAR un anumit salariu sau venit. Salariul sau venitul acela este un CANAL, NU ESTE SURSA TA! Oferta vine de la o singură sursă, însuşi Universul. Există un număr infinit de canale. Putem să ne deschidem către ele. Putem să acceptăm în conştiinţa noastră că ofertele pot veni de oriunde şi de peste tot. Apoi când ne plimbăm pe stradă şi găsim un bănuţ, spunem: „Mulţumesc!” sursei. Poate că pare puţin, dar surse noi încep să se deschidă.

„Sunt deschis şi receptiv la noi căi de a avea venituri”.

„Îmi primesc acum binele de la sursele cunoscute şi de la surse neaşteptate”.

„Sunt o fiinţă nelimitată, care acceptă de la o sursă nelimitată pe căi nelimitate”.

bucură-te de mici începuturi noi

Când lucrăm să ne creştem prosperitatea, totdeauna câştigăm în proporţie cu crezurile noastre, despre cât merităm. O scritoare lucra să-şi mărească veniturile. Una din afirmaţii era: „Fac bani buni ca scriitoare”. Peste trei zile s-a dus la o cafenea unde mergea adesea pentru micul dejun. S-a aşezat la o masă şi şi-a întins pe masă hârtiile la care lucra. Proprietarul a venit la ea şi a întrebat-o: „Eşti scriitoare, nu-i aşa? Ai vrea să scrii ceva şi pentru mine?” a venit apoi cu câteva semne pe un carton alb, în formă de cort şi a întrebat-o dacă poate să scrie pe ele: „CURCAN-PRÂNZ CU REDUCERE, 3.95 dolari”. I-a oferit în schimb

micul dejun pe gratis. Acest eveniment neaşteptat i-a arătat începutul unei schimbări în conştiinţa ei şi în continuare a început să vândă lucrările.

recunoaşte prosperitatea

Începe să recunoşti prosperitatea peste tot şi să te bucuri de ea. Veritabilul abate Ike, binecunoscut evanghelist din New York îşi aminteşte cum, când era un biet predicator trecea pe lângă restaurante, automobile, case elegante şi spunea cu voce tare: „Acestea sunt pentru mine, acestea sunt pentru mine”. Lasă toate casele frumoase şi băncile, magazinele şi târgurile de prezentare să-ţi facă plăcere şi să te încânte. Recunoaşte că toate acestea sunt parte din abundenţa TA şi îţi dezvolţi conştiinţa să te bucuri şi tu de ele dacă doreşti. Când vezi oameni bine îmbrăcaţi gândeşte: „Nu este minunat că au atâta abundenţă?” Este destul pentru fiecare dintre noi”.

Noi nu vrem să avem binele altuia. Noi vrem să avem propriul nostru bine. Şi cu toate acestea nu posedăm nimic. Noi doar folosim posesiile pentru un timp, ca mai apoi să treacă la altcineva. Există un ritm şi o curgere naturală a vieţii. Lucrurile care vin şi pleacă. Eu cred că atunci când ceva pleacă de la noi este numai pentru a face loc pentru ceva şi mai bun.

acceptă complimentele

Aşa de mulţi oameni vor să fie bogaţi, dar nu acceptă nici măcar un compliment. Am întâlnit un actor şi o actriţă în devenire, care tindeau să ajungă „stele” dar se făceau mici şi se umileau în faţa unui compliment.

Complimentele sunt daruri de prosperitate. Învaţă să le primeşti cu graţie. Mama m-a învăţat să zâmbesc şi să spun: „Mulţumesc” de fiecare dată când primesc un compliment sau un cadou. A fost un lucru foarte valoros pentru mine de-a lungul vieţii.

Este încă şi mai bine să primeşti complimentul şi să

dăruieşti şi tu unul, astfel ca cel care te-a complimentat să se simtă ca şi cum a primit un cadou. Acesta este un fel de a păstra curgerea continuă a binelui.

Bucură-te de abundenţa de a fi în stare să te trezeşti în fiecare dimineaţă şi să experimentezi o nouă zi. Fii bucuros că trăieşti, că eşti sănătos, că ai prieteni, că eşti creativ, că eşti un exemplu viu al bucuriei de a trăi. Trăieşte la cel mai înalt nivel de conştientizare. Găseşte plăcere în procesul tău de transformare.

În infinitatea vieţii unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet. Sunt una cu Puterea care m-a creat. Sunt toatăl deschis şi receptiv la curgerea abundentă de prosperitate pe care o oferă Universul. Toate necesităţile şi dorinţele mele sunt îndeplinite înainte chiar ca eu să cer. Sunt îndrumat de Divinitate şi să fac alegeri. Care sunt benefice pentru mine. Mă bucur de succesul altora, ştiind că este suficient pentru fiecare dintre noi. Îmi extind mereu conştientizarea abundenţei şi acest lucru se reflectă într-o continuă creştere a veniturilor mele. Binele meu vine de peste tot şi de la toţi.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!

CAPITOLUL PAISPREZECE CORPUL

„Ascult cu dragoste mesajele corpului meu".

Cred că noi creăm fiecare aşa-zisă „boală" în corpul nostru. Corpul ca orice altceva în viaţă este oglinda gândurilor şi crezurilor noastre interioare. Dacă vrem să-l ascultăm corpul nostru ne vorbeşte mereu. Fiecare celulă din corpul nostru răspunde fiecărui gând pe care îl ai şi fiecărei vorbe pe care o rosteşti. Un permanent mod de a gândi şi de a vorbi produce comportamente şi posturi ale corpului şi de asemenea crează sănătate şi ne-sănătate. O persoană care are tot timpul o faţă încruntată, nu a produs-o prin gânduri vesele iubitoare. Trupurile şi feţele bătrânilor arată o viaţă întreagă de tipare de gândire. Cum

o să arăţi tu la bătrâneţe?

Am să include în această parte a cărţii lista mea cu Tipare Mentale Probabile care crează boală în organism, dar şi Tipare de Gândire Nouă sau Afirmaţii care să fie folosite pentru a crea sănătate. Nu fiecare echivalent este 100% adevărat pentru fiecare, ele ne dau un punct de referinţă de unde să începem cercetarea bolii. Mulţi practicanţi ai medicinii alternative folosesc adesea aceste afirmaţii.

capul

CAPUL ne reprezintă pe noi. Este ceea ce arătăm lumii. Este cum suntem de obicei recunoscuţi. Când ceva nu merge bine la cap, înseamnă că ceva nu merge bine cu „noi”.

părul

PĂRUL reprezintă putere. Când suntem tensionaţi şi speriaţi creăm adesea acele benzi de oţel care au originea în muşchii umărului şi vin în sus până pe deasupra capului, uneori până sub ochi. Firul de păr creşte în sus prin foliculul pilos. Când este prea multă tensiune în scalp, firul de păr poate sugrumat atât de tare, încât nu mai poate să respire, moare şi cade. Dacă tensiunea continuă şi scalpul nu se relaxează atunci foliculul pilos rămâne sugrumat şi nu lasă loc unui alt fir de păr să crească. Rezultatul este chelirea. Chelirea la femei a început să crească de când ele au intrat în „lumea afacerilor” cu toate tensiunile şi frustrările ei. Nu observăm aşa de mult chelirea la femei pentru că perucile de damă sunt aşa de naturale şi atrăgătoare. Din păcate, meşele bărbăteşti sunt încă foarte uşor de observat, chiar de la distanţă.

Tensiunea nu înseamnă că eşti puternic. Tensiunea înseamnă slăbiciune. Ca să fii puternic şi sigur pe tine trebuie să fii relaxat, echilibrat şi împăcat cu tine. Ar fi foarte bine să ne putem relaxa mai mult trupurile şi mulţi

dintre noi au nevoie să-şi relaxeze scalpurile.

Încearcă acest lucru acum. Spune-i scalpului tău să se relaxeze şi vezi dacă simţi o diferenţă. Dacă observi că scalpul tău s-a relaxat vizibil atunci îţi sugerez să faci des acest exerciţiu.

urechile

URECHILE reprezintă capacitatea de a auzi. Când sunt probleme cu urechile înseamnă că se petrece ceva ce tu nu vrei să auzi. O durere de urechi va indica mânie asupra lucrurilor auzite. Durerile de urechi sunt foarte comune la copii. Ei trebuie adesea să stea în casă şi să asculte lucruri pe care nu vor să le audă. În familie, de obicei este interzis copiilor să-şi exprime mânia sau ura sunt imposibilitatea copilului de a schimba lucrurile, produce o durere de urechi.

Surzenia reprezintă refuzul de a asculta pe cineva pentru o perioadă îndelungată. Observă când un partener al unei relaţii are probleme cu urechile, celălalt vorbeşte, vorbeşte şi iar vorbeşte!

ochii

OCHII reprezintă capacitatea de a vedea. Când sunt probleme cu ochii, înseamnă de obicei că este ceva ce nu vrem să vedem fie la noi fie la la viaţă: trecut, prezent şi viitor.

De câte ori văd copii purtând ochelari ştiu că se petrec lucruri în casa lor pe care nu vor să le vadă. Dacă nu pot să schimbe experienţa atunci ei vor difuza vederea, ca să nu o vadă aşa de clar. Foarte mulţi oameni au avut experienţe de vindecări spectaculoase când au acceptat să meargă înapoi, în trecut şi să cureţe ceea ce nu voiau să vadă cu un an sau doi înainte de a începe să poarte ochelari.

Negi ceea ce se petrece în viaţa ta? Ce nu vrei să vezi? Îţi este teamă să-ţi vezi prezentul sau viitorul? Dacă

ai vedea perfect, ce ai vedea şi nu vezi acum? Poţi să vezi ce îţi faci ţie însuţi?

dureri de cap

DURERI DE CAP vin de la propria invalidare. Data viitoare când ai o durere de cap, opreşte-te şi întreabă-te unde şi când nu ai fost de acord cu tine? Iartă-te şi eliberează-te de problemă şi durerea de cap va dispărea pe loc.

Migrenele sunt create de oameni care vor să fie perfecţi şi care au pus o grămadă de presiune asupra lor. Este implicată de asemeni şi foarte multă ură înăbuşită, neexprimată. Este interesant că migrenele pot fi ameliorate prin sex, dacă se face sex imediat când apar primele semne ale migrenei. Plăcrea sexuală dizolvă tensiunea şi durerea. S-ar putea să nu ai chef, dar merită încercarea.

sinusurile

SINUSURILE atunci când dor chiar pe faţă şi foarte aproape de nas reprezintă iritare faţă de o persoană din viaţa ta, cineva care îţi este foarte apropiat. S-ar putea chiar să simţi că persoana respectivă se sprijină pe tine. Uităm că noi creăm situaţiile şi apoi dăm din mână propria putere şi dăm vina pe alţii pentru frustrările noastre. Nicio persoană, niciun loc, niciun lucru nu au putere asupra noastră pentru că numai noi suntem cei care gândim în mintea noastră. Noi creăm experienţele şi realităţile noastre şi pe toţi cei prezenţi în ele. Când vom crea pace, armonie şi echilibru în mintea noastră, le vom regăsi aievea în mintea noastră.

gâtul

GÂTUL (exterior şi interior) este fascinant pentru că se petrec atât de multe acolo. Gâtul (exterior) reprezintă abilitatea noastră de a fi flexibili în gândire, de a vedea ambele părţi ale problemei şi de a vedea şi punctul de

vedere al celeilalte persoane. Când sunt probleme cu gâtul (exterior) înseamnă de obicei că suntem încăpăţânaţi la un concept sau o situaţie.

De câte ori văd o persoană purtând „guler” (proteză pentru gât) ştiu că acea persoană este plină de sine şi încăpăţânată şi nu vrea să vadă cealaltă faţă a problemei. Virginia Satir, terapeută de familie a făcut nişte „cercetări distractive” şi a găsit că sunt mai mult de 250 de feluri de a spăla vasele, depinde cine la spală şi ce detergent foloseşte. Dacă rămânem înţepeniţi că există „un singur mod” sau „un singur punct de vedere” atunci ne închidem la cea mai mare parte a vieţii.

gâtul interior

GÂTUL INTERIOR reprezintă abilitatea noastră de a „vorbi deschis” în favoarea noastră, de „a cere ceea ce ne dorim”, de a spune „eu sunt” etc. Când avem probleme cu partea interioară a gâtului asta înseamnă de obicei că nu avem dreptul să facem aceste lucruri. Ne simţim inadecvaţi să ne apărăm şi să ne ţinem partea.

Durerea în gât este întotdeauna mânie, supărare. Dacă este combinată cu o răceală, atunci este şi confuzie mentală. **LARINGITA** înseamnă de obicei că eşti aşa de mânios că nici nu poţi vorbi.

Gâtul interior reprezintă de asemenea curgerea creativă în organism. Aici ne exprimăm creativitatea şi când creativitatea noastră este rigidă şi frustrată avem adesea dureri în gât. Toţi cunoaştem oameni care trăiesc pentru alţii. Ei nu ajung niciodată să facă ceea ce vor să facă ei înşişi. Ei încearcă întotdeauna să-i mulţumească pe părinţi/ iubiţi / soţi / şefi.

amigdalita

AMIGDALITA şi problemele de **TIROIDĂ** sunt doar creativitate frustrată, de a nu fi în stare să faci ceea ce vrei să faci. Centrul de energie din gât, a cincea chakră este

locul din organism unde are loc schimbarea. Când ne opunem schimbării se petrece foarte multă activitate în gât. Observă când tuşeşti sau când altcineva tuşeşte.

Ce s-a spus?

La ce reacţionăm?

Este împotrivire sau încăpăţânare sau este o schimbare în proces?

Într-una din lecţiile mele folosesc tusea ca instrument pentru auto-descoperire. De fiecare dată când cineva tuşeşte rog persoana respectivă să-şi atingă gâtul şi să spună cu voce tare: „Vreau să mă schimb” sau „Mă schimb”.

braţele

BRAŢELE reprezintă abilitatea şi capacitatea noastră să îmbrăţişăm evenimentele vieţii. Partea superioară a braţelor (de la umăr la cot) are de-a face cu capacitatea, iar parte inferioară (de la cot la încheietura mâinii) are de-a face cu abilitatea. Depozităm emoţii vechi la încheieturi şi coatele reprezintă flexibilitatea noastră de a schimba direcţia. Eşti flexibil în a-ţi schimba direcţia vieţii sau suntem vechi sentimente care te ţin blocat într-un singur loc?

mâinile

MÂINILE apucă, mâinile ţin, mâinile prind. Lăsăm lucrurile să ne scape printre degete. Uneori la ţinem prea mult timp. Suntem îndemânatici, mâna strânsă, mâna largă, mâini de mămăligă. Înmânam lucruri. Manipulăm situaţii.

Punem mâna pe ceva. Periculos, nu pune mâna! Dăm o mână de ajutor, suntem mână în mână, ne este peste mână sau ne luăm mâinile de pe ceva. Avem mâini de aur sau mână uşoară sau mână grea. Mâinile pot fi blânde sau pot fi aspre sau tari cu încheieturi noduroase de la prea multă gândire sau strâmbe de la criticism. Mâinile

apucătoare se formează din frică, frica de pierdere, frica de a nu avea niciodată destul, frica de a nu putea păstra dacă nu ţii strâns.

A încerca să ţii strâns un partener nu-l face decât să fugă cu disperare cât mai departe. Mâinile închircite strâns nu pot să primească nimic nou. Strângerea de mână mobilă de la încheietura mâinii dă o senzaţie de deschidere şi slăbire a legăturii.

Ceea ce îţi aparţine nu poate fi luat de la tine aşa că relaxează-te!

degetele

DEGETELE au fiecare un rol şi un înţeles. Problemele cu degetele îţi arată când poţi să te relaxezi şi să te eliberezi de ceva. Dacă te tai la arătător este probabil la mijloc ceva mânie şi teama care are de-a face cu mândria într-o situaţie prezentă. Degetul mare este mental şi reprezintă îngrijorare. Arătătorul reprezintă mândrie şi frică. Mijlocul are de-a face cu sexul şi mânia, supărarea. Când eşti mânios ţine strâns degetul strâns şi vezi cum furia trece. Strânge mijlociul de la mâna dreaptă dacă eşti supărat pe un bărbat şi pe cel de la mâna stângă dacă eşti supărat pe o femeie. Inelarul este în aceeaşi timp uniune şi doliu, durere şi despărţire. Degetul mic are de a face cu familia şi prefăcătoria.

spatele

SPATELE reprezintă sistemul nostru de suport. Probleme cu spatele înseamnă de obicei că nu suntem susţinuţi, sprijiniţi numai de jobul nostrum, de familie sau de partener. În realitate, suntem sprijiniţi de Univers de însăşi Viaţa. Partea de sus a spatelui are de a face cu sentimentul lipsei de support emoţional. Soţul/soţia/iubitul/iubita/prietenul/şeful nu mă înţeleg şi nu mă susţin.

Mijlocul spatelui are de a face cu vinovăţia. Toate

acele lucruri care sunt în spatele nostru. Ţi-e frică să vezi ce este la spate sau încerci să ascunzi ceva la spate? Te simţi lovit pe la spate? Te simţi terminat, epuizat? Ai probleme financiare mari sau te îngrijorezi prea mult pentru bani? Atunci probabil că ai probleme cu partea de jos a spatelui (regiunea sacrală, lombară). Lipsa sau frica de bani crează acest lucru. Suma de bani implicată nu are nicio importanţă. Aşa de mulţi dintre noi credem că banii sunt cei mai importanţi din viaţa noastră şi avem impresia că nu putem trăi fără ei. Acest lucru nu este adevărat. Există ceva mult mai important şi mai preţios fără de care nu putem trăi. Care anume? Respiraţia!

respiraţia

RESPIRAŢIA este cea mai importantă componentă în viaţa noastră şi cu toate acestea luăm de-a gata atunci când expirăm, că următoarea inspiraţie va veni de la sine. Dacă ne-am opri din respirat, nu am rezista mai mult de 3 minute. Acum, dacă Puterea care ne-a creat ne-a dat îndeajuns respiraţie cât să dureze cât timp vom trăi. Nu putem noi să avem încredere că ne va da de asemenea tot ceea ce avem nevoie să trăim?

plămânii

PLĂMÂNII reprezintă capacitatea noastră de a absorbi şi de a da de la noi viaţă. Probleme cu plămânii înseamnă de obicei că ne este frică să absorbim viaţa sau poate că avem impresia că nu o merităm să o trăim din plin. Femeile sunt în general foarte superficiale, uşoare în respiraţie şi s-au considerat adesea ca cetăţeni de „mâna a doua”, mai puţin importanţi, care nu au dreptul să ocupe prea mult spaţiu şi uneori nici chiar dreptul de a trăi. Astăzi aceste lucruri se schimbă. Femeile îşi ocupă locul de membri deplini ai societăţii şi respiră din plin şi adânc.

Emfizemul şi fumatul în exces sunt căi de a nega viaţa. Ele maschează un sentiment adânc al persoanei

respective că nu merită să trăiască. Cearta şi interdicţia nu vor schimba obiceiul fumătorului. Este credinţa de bază care poate fi schimbată.

sânii

SÂNII reprezintă principiul matern. Când sunt probleme cu sânii, înseamnă de obicei că „mămoşim" prea mult fie o persoană, fie un loc, fie un lucru sau o experienţă. Parte din procesul matern este să dai voie copilului să „crească". Trebuie să ştim când să luăm în mâini şi să lăsăm hăţurile. Fiind exagerat de protector nu va da celeilalte persoane posibilitatea să fie pregătită să înfrunte propriile experienţe de viaţă. Uneori, atitudinea noastră prea protectoare poate fi sufocantă şi opreşte practic „hrănirea" în anumite situaţii.

Dacă apare un cancer la sân atunci avem de a face cu resentimente foarte adânci. Lasă frica să se ducă şi fii sigur că Inteligenţa Universului îşi are lăcaşul în fiecare dintre noi.

Inima

INIMA reprezintă dragostea, în timp ce sângele reprezintă bucuria. Inimile noastre pompează cu drag bucuria prin inimile noastre. Atunci când ne negăm propria bucurie şi dragoste, inima se strânge şi devine rece. În consecinţă, sângele devine leneş şi inert şi ne croim drum către **ANEMIE, ANGINĂ** şi **ATAC DE CORD.**

Inima nu ne „atacă". Ne lăsăm aşa de prinşi de melodramele pe care le creăm, că adeseori uităm să observăm micile bucurii care ne înconjoară. Petrecem ani de zile storcând toată bucuria din inimile noastre până când ele cad de durere. Oamenii care fac atac de cord nu sunt niciodată veseli. Dacă nu vor să îşi acorde timp să aprecieze bucuriile vieţii, ei vor recrea în timp al atac de cord.

Inima de aur, inima de piatră, inima deschisă, inima

neagră, inima iubitoare, inima mare, inima caldă – care este a ta?

stomacul

STOMACUL digeră toate ideile noi şi experienţele pe care le avem. Ce sau pe cine nu poţi digera? Pe cine ai la fiere? Când sunt probleme cu stomacul, de obicei înseamnă că nu ştim să asimilăm noile experienţe. Ne este frică.

Unii poate îşi mai amintesc când au apărut avioanele. Faptul de a intra într-un tub, care să ne poarte în aer fără pericol era o idee nouă greu de asimilat. La fiecare scaun erau pungi în caz că pasagerului îi era rău şi foarte multă lume le-a folosit. Vărsam în pungă cât mai discret şi stewardesele le colectau. Acum, după atâţia ani pungile sunt tot acolo, dar nimeni nu le mai foloseşte.

ulcerele

ULCERELE sunt frica imensă de a nu fi „destul de bun”. Ne este teamă că nu suntem destul de buni pentru un părinte, teama de a nu fi destul de bun pentru un şef sau partener. Nu putem digera cine suntem. Ne sfâşiem tăria, încercând să-i mulţumim pe ceilalţi. Nu contează cât de importantă este poziţia noastră, aprecierea noastră de sine este foarte jos. Ne este teamă că ei vor afla acest lucru. Răspunsul aici este **dragostea.** Oamenii care se iubesc şi se aprobă nu fac niciodată ulcer. Fii bun şi iubitor faţă de copilul din tine şi dă-i tot suportul şi toată încurajarea pe care ţi le-ai dorit când erai mic.

organele genitale

ORGANELE GENITALE reprezintă cea mai feminină parte a unei femeii sau pentru un bărbat masculină, principiul nostru masculin şi feminin. Când nu ne simţim confortabil cu a fi femeie sau bărbat, când ne respingem trupul ca fiind murdar şi păcătos atunci avem probleme cu organele genitale. Foarte rar am cunoscut persoane care

au avut părinţi care să vorbească despre organele genitale fără eufenisme. De obicei organele genitale sunt „acolo jos”, care te făceau să crezi că organele genitale erau murdare şi scârboase. Da, toţi am crescut cu crezul că nu este tocmai ceva în regulă între picioarele noastre.

Ceea ce te-a învăţat mama la trei ani despre Dumnezeu persistă în subconştientul tău? Înseamnă că nu ai făcut nimic ca să te eliberezi de acele crezuri. Era acel Dumnezeu mânios şi răzbunător? Ce credea acel Dumnezeu despre sex? Dacă tot mai purtăm cu noi acele sentimente de vinovăţie despre sexualitatea noastră sau despre trupurile noastre, atunci cu siguranţă că vom crea o pedeapsă pentru noi înşine.

Probleme de **VEZICA URINARĂ, ANUS, VAGIN, PROSTATĂ şi PENIS** intră toate în aceeaşi categorie. Ele apar din crezuri distorsionate despre trupurile noastre şi despre funcţionarea lor corectă. Fiecare organ în corpul nostru cu funcţiile sale specifice este o expresie magnifică a vieţii. Nu ne gândim la ficatul sau la ochii noştri ca fiind murdare şi păcătoase. De ce am ales să credem acest lucru despre organele noastre genitale? Anusul este la fel de frumos ca şi urechea. Fără el nu am putea să eliminăm ceea ce organismul nu mai are nevoie şi în acest fel am muri foarte repede. Fiecare parte din corpul nostru şi fiecare funcţie a lui sunt normale, naturale şi minunate.

Ce cer clienţilor care vin la mine cu probleme sexuale să se gândească la anusul, penisul sau vaginul lor cu un sentiment de dragoste şi apreciere pentru funcţiile şi frumuseţea lor.

Dacă simţi că vrei să te faci mic şi să te ascunzi sau te iriţi şi te înfurii citind această carte, întreabă-te de ce? Cine te-a învăţat să renegi această parte a corpului tău? Desigur, nu Dumnezeu. Organele sexuale au fost ca fiind partea din corp care să ne dea cea mai mare plăcere. A

nega aceasta înseamnă a crea durere şi pedeapsă. Sexul nu numai că este normal, este nemaipomenit şi minunat. Este la fel de normal pentru noi să facem sex aşa cum respirăm sau mâncăm.

Încearcă pentru o clipă să vizualizezi măreţia Universului. Este peste puterea noastră de înţelegere. Nici chiar cei mai buni oameni de ştiinţă cu cel mai bun echipament nu o pot să o măsoare. În acest univers există mai multe galaxii. Într-una dintre aceste mici galaxii există un soare. În jurul acestuia se învârtesc câteva punctuleţe dintre care se numeşte planeta Pământ. **Îmi este foarte greu să cred că imensa, incredibila Inteligenţă care a creat acest Univers este un moş bătrân şezând pe un nor deasupra Planetei Pământ... păzindu-mi organele genitale!**

Cu toate acestea mulţi dintre noi am fost educaţi încă din copilărie să credem acest lucru. Este vital să ne eliberăm de idilele naive, demodate care nu ne sprijină şi nu ne hrănesc spiritual. Susţin cu tărie că până şi conceptul nostru de Dumnezeu poate să fie unul pentru noi şi nu împotriva noastră. Sunt atâtea religii dintre care poţi să alegi. Dacă ai acum o religie care îţi spune că eşti un vierme josnic şi un păcătos, schimbă-ţi-o. Nu predic acum să alergăm şi să facem sex cu cine apucăm. Ceea ce vreau să spun este că unele din regulile noastre nu au logică şi de aceea aşa de mulţi le încalcă şi devin ipocriţi.

Dacă îndepărtăm sentimentul de vină sexuală din oameni şi îi învăţăm să iubească şi să se respecte pe ei înşişi, automat se vor trata pe ei şi pe ceilalţi într-un mod care va fi pentru cel mai mare bine şi cea mai mare bucurie pentru toţi. Cauza pentru care avem atâtea probleme cu sexualitatea noastră este ura de sine şi dezgustul faţă de sine pe care îl avem şi care ne face să îi tratăm rău şi pe cei din jur.

Nu este de ajuns să-i învăţăm la şcoală care este mecanica sexualităţii. Avem nevoie ca la nivel mult mai adânc, să le permitem să-şi aducă aminte că trupurile şi organele lor genitale şi sexualitatea sunt lucruri de care se pot bucura. Cred cu tot sufletul că oamenii care se iubesc pe ei înşişi şi care îşi iubesc trupurile, nu se vor abuza nici pe ei nici pe ceilalţi.

vezica urinară

Am găsit că problemele de **VEZICĂ URINARĂ** vin în general de la a fi supărat de obicei pe partener. Ceva ce are de-a face cu feminitatea sau masculinitatea noastră, ne supără. Femeile au mai multe probleme cu vezica urinară pentru că ele au tendinţa de a-şi ascunde durerea.

vaginita

VAGINITA din nou implică a fi rănit într-o relaţie romantică de către partener. ***prostata***

PROSTATA la bărbaţi are mult de a face cu aprecierea de sine şi cu crezul că pe măsură ce îmbătrâneşte, devine mai puţin bărbat.

Impotenţa

IMPOTENŢA adaugă frica şi uneori este chiar raportată la duşmănia împotriva unui partener din trecut.

frigiditatea

FRIGIDITATEA vine de la frica sau credinţa că este păcat să te bucuri de trupul tău. Vine de asemeni de la dezgustul de sine şi poate fi accentuată de un partener insensibil.

sindromul premenstrual

SINDROMUL PREMENSTRUAL care a atins proporţii epidemice este în raport cu anunţurile din mass-media. Aceste anunţuri ne bat la cap că trupul femeii trebuie să fie parfumat, curăţat, pudrat ca să fie cât de cât acceptabil. În acelaşi timp, femeile îşi dobândesc egalitatea cu bărbaţii şi sunt bombardate cu idei că

procesele feminine nu sunt acceptabile. Toate acestea combinate cu imensele cantităţi de zahăr consumate în ziua de azi, creează un teren fertil pentru acest sindrom.

bolile venerice

Eu cred că **BOLILE VENERICE** reprezintă întotdeauna sentimentul de vinovăţie sexuală. Vin de la un simţământ adesea subconştient că nu este frumos să ne exprimăm sexualitatea. Un purtător de boli venerice poate avea mai mulţi parteneri, dar numai cei cu un sistem imunitar mental şi fizic mai slab vor contacta boala. Ca adaos la vechile standarde, în ultimii ani, populaţia heterosexuală a creat o creştere în cazurile de **HERPES GENITAL.** Aceasta este o boală care se întoarce la noi tot timpul ca să ne „pedepsească" pentru crezul pe care îl avem că „suntem răi". Herpesul are tendinţa să apară de câte ori suntem supăraţi emoţional. Acest lucru ne spune deja foarte mult.

Întotdeauna prin tradiţie, bărbaţii au avut sexual mai multe partenere decât femeile şi când se adună bărbaţi cu bărbaţi, va fi bineînţeles mai mult sex. Aceasta nu ar fi o problemă. Unor bărbaţi le place să aibă mai multe partenere, nu atât pentru plăcerea în sine, cât şi pentru a-şi satisface nevoile de auto-apreciere. Nu cred că este nimic rău în a avea mai multe partenere şi a folosi alcoolul ocazional. Dar dacă ne apucăm de chefuri noapte de noapte şi avem nevoie de câteva partenere pe săptămână ca să ne dovedim valoarea, atunci nu cred că venim dintr-un spaţiu sănătos. Avem nevoie să facem câteva schimbări mentale.

Acesta este un timp pentru vindecare, pentru întregire, nu pentru condamnări. Putem să ne ridicăm deasupra limitărilor din trecut. Suntem cu toţii Divine şi Magnifice expresii ale vieţii. Hai să le revendicăm acum!

colonul

COLONUL reprezintă abilitatea noastră de a lăsa să se ducă, de a elimina ceea ce nu trebuie. Organismul uman, fiind în perfect ritm cu curgerea vieţii are nevoie de a o balanţă între a absorbi, a asimila şi a elimina. Numai fricile noastre ne blochează eliberarea de ceea ce este vechi. Chiar şi când sunt constipaţi, oamenii nu sunt de fapt zgârciţi, ei nu au încredere că va fi vreodată de ajuns. Se ţin agăţaţi de relaţii vechi care le provoacă durere. Le este frică să arunce hainele pe care le ţin în dulap de ani de zile, de frică ca nu cumva să le trebuiască într-o zi. Stau într-un serviciu pe care îl urăsc sau nu îşi acordă nicio plăcere pentru că economisesc pentru zile negre.

Nu scormonim în gunoiul de ieri ca să ne facem prânzul de azi. Învaţă să ai încredere în procesul vieţii şi îţi va da întotdeauna ceea ce ai nevoie.

picioarele

PICIOARELE ne poartă înainte în viaţă. Probleme la picioare indică adesea o frică de a merge mai departe sau refuzul de a merge într-o anumită direcţie. Fugim cu picioarele, ne târâim picioarele, ne furişăm, suntem cu picioarele în formă de X, călcăm înăuntru şi avem coapse mari şi grase, pline de resentimentele copilăriei. Când nu vrem să facem anumite lucruri, vom avea probleme minore la picioare.

varicele

VARICELE reprezintă rămânerea într-o slujbă sau într-un loc pe care îl urâm. Venele îşi pierd abilitatea de a purta prin ele bucuria. Mergi în direcţia pe care o doreşti?

GENUNCHII

GENUNCHII ca şi gâtul au de a face cu flexibilitatea, numai că ei exprimă supunerea şi mândria, egocentrismul şi încăpăţânarea. Adesea, când înaintam ne este teamă să ne aplecăm şi devenim inflexibili. Aceasta înţepeneşte încheieturile. Vrem să mergem înainte, dar nu

vrem să schimbăm modul nostru de a fi. De aceea genunchii se vindecă foarte încet, aici se implică ego-ul nostru. Glezna are de asemenea o încheietură, dar dacă se răneşte se vindecă foarte repede. Genunchii iau mai mult timp pentru că aici se implică siguranţa de sine şi mândria noastră.

Data viitoare când ai o lovitură la genunchi, întreabă-te unde ai fost încăpăţânat, unde ai refuzat să te îndoi? Scapă de încăpăţânare şi las-o să se ducă. Viaţa este o curgere, viaţa este mişcare şi ca să te simţi bine este nevoie să te relaxezi şi să te mişti odată cu ea. O salcie se îndoaie şi se leagănă şi curge cu vântul şi este întotdeauna graţioasă şi în largul ei cu viaţa.

labele picioarelor

LABELE PICIOARELOR au de a face cu înţelegerea noastră despre noi şi despre viaţă: trecut, prezent şi viitor. Multor bătrâni le este greu să meargă. Înţelegerea lor a fost înfăşurată şi adesea îmbrobodită, ei simt că nu este nicăieri unde să se ducă. Copiii mici se mişcă fericiţi, picioarele lor dansează tot timpul. Bătrânii abia îşi târâie picioarele, ca şi cum nu ar fi dornici să se mişte.

pielea

PIELEA reprezintă individualitatea noastră. Problemele cu pielea înseamnă în general că ne simţim individualitatea ameninţată într-un fel sau altul. Simţim că alţii au putere asupra noastră. Avem pielea subţire. Cineva ni se bagă sub piele, ne simţim jupuiţi de vii, ni se furnică pielea.

Unul dintre cele mai rapide moduri să te vindeci de afecţiuni ale pielii este să te protejezi şi să te îngrijeşti prin a spune mereu: „Mă aprob” de câteva sute de ori pe zi. ia-ţi puterea înapoi!

accidentele

ACCIDENTELE nu sunt accidente. Ca orice altceva

în viaţa noastră, noi le creăm. Nu este cum am spune: „Vreau să am un accident”, dar avem tipare de gândire care atrag accidente. Unii oameni par să fie „predispuşi la accidente”, iar alţii trăiesc o viaţă întreagă fără o zgârietură. Accidentele sunt expresia mâniei, a supărării. Ele indică frustrarea adunată din cauza neputinţei persoane de a avea libertatea de a-şi lua apărarea. Accidentele indică de asemenea revolta împotriva autorităţilor. Ne enervăm aşa de tare, încât dorim să lovim pe cineva, de fapt noi suntem cei loviţi. Când suntem supăraţi pe noi înşine, când ne simţim vinovaţi, când simţim nevoia de pedeapsă, un accident este o cale minunată de a rezolva problema.

Pare ca şi cum accidentele nu sunt vina noastră, că noi santé victime neajutorate ale unui joc al sorţii. Un accident ne permite să aşteptăm simpatia şi atenţia celorlalţi. Rănile noastre sunt curăţite şi oblojite şi ele. Adesea stăm în pat pe perioade lungi de timp. Şi ne doare. Când această durere apare în organism, ne dă o indicaţie pentru care aspect al vieţii noastre simţim vinovăţie. Gradul de distrugere fizică ne spune cât de severă am simţit noi că trebuie să fie sentinţa şi cât de lungă.

anorexia-bulimia

ANOREXIA-BULIMIA înseamnă a-şi nega propria viaţă, o formă extremă de ură de sine. Mâncarea este hrănirea de la cel mai de jos nivel. De ce să-şi refuzi hrana? De ce vrei să mori? Ce este atât de îngrozitor în viaţa ta, încât să-ţi doreşti să ieşi complet din ea?

Ura de sine este doar ura împotriva unui gând pe care îl ai despre tine însuţi. Gândurile pot fi schimbate. Ce este aşa de teribil la tine? Ai fost crescut într-o familie plină de criticism? Ai avut profesori care te criticau? Nu cumva primele tale învăţături religioase te-au învăţat că „nu eşti destul de bun” aşa cum eşti? Adesea încercăm să

găsim motive „valide” care să ne explice de ce nu suntem iubiţi şi acceptaţi aşa cum suntem. Din cauza obsesiei modei cu trupurile subţiri sunt multe femei care gândesc: „Şi aşa nu sunt suficient de bună. Al ce folos?”, îşi vor folosi trupul ca punct focal unde să-şi îndrepte ura de sine. La un moment dat ele vor spune: „Dacă aş fi mai slabă, toţi m-ar iubi”. Dar nu merge nici aşa. Nimic din ce vine din afară nu merge. Dragostea şi acceptarea de sine este secretul.

artrita

ARTRITA este o boală ce apare dintr-un îndelungat şi continuu tipar de criticism. În primul rând criticism pentru sine şi apoi criticism pentru alţii. Oamenii cu artrită atrag adesea mult criticism pentru că este tiparul lor să critice. Ei sunt blestemeţi cu „perfecţionism”, nevoia de a fi perfecţi tot timpul, în orice situaţie. Ştii pe cineva pe această planetă care să fie perfect? Eu nu! De ce ne punem standarde care spun că trebuie să fim „Super persoane” ca să ne acceptăm pe noi înşine cât de cât? Este o expresie atât de puternică: „Nu sunt destul de bun” şi aşa o povară grea de cărat.

astm

ASTM, mai numim şi „dragoste sufocantă”. Există un sentiment că tu nu ai dreptul să respiri pentru tine însuţi. Copiii astmatici au adeseori o „conştiinţă supradezvoltată”. Ei se simt vinovaţi pentru toate lucrurile care nu merg bine în jurul lor. Ei se simt neînsemnaţi şi „fără valoare” şi de aceea se simt vinovaţi şi au nevoie de auto-pedepsire. Astmul poate fi vindecat uneori cu „cure geografice”, în special dacă părinţii nu merg cu ei. De obicei, copiii astmatici îşi „lasă în urmă” boala. Aceasta înseamnă că se duc la şcoală în alt oraş, se căsătoresc sau se mută pur şi simplu de acasă şi boala se dizolvă de la sine. Adesea, mai târziu în viaţă, se va întâmpla ceva care va apărea pe acel

buton vechi şi va declanşa un nou astm. Când acest lucru se întâmplă, ei nu răspund cu adevărat circumstanţelor prezente, ci acelora care se întâmplau în copilăria lor.

arsuri, tăieturi, febră, băşici şi inflamaţii

ARSURI, TĂIETURI, FEBRĂ, BĂŞICI şi **INFLAMAŢII** sunt toate indicaţii ale mâniei pe care o exprimă trupul. Mânia îşi va găsi un mod de exprimare, indiferent cât de tare vom încerca noi să o suprimăm. Aburul care se colectează trebuie să fie eliberat. Ne este teamă că dacă dăm glas mâniei, ne distrugem lumea noastră, dar mânie poate fi eliberată pur şi simplu spunând: „Sunt mânios sau supărat din această cauză".

Este adevărat că nu putem spune acest lucru şefului nostru, dar putem să batem pernele să ţipăm cât ne ţine gura în maşină sau pădure, să practicăm un sport. Acestea sunt căi de a elimina furia fără niciun risc. Oamenii spirituali cred adesea că ei „nu ar trebui să se mânie". Este adevărat, toţi lucrăm pentru momentul când nu o să mai dăm vina pe alţii pentru sentimentele noastre, dar până atunci este mai sănătos să recunoşti ceea ce simţi pe moment.

cancerul

CANCERUL este o boală cauzată de un resentiment foarte adânc, ţinut pentru o perioadă lungă de timp, până când literalmente îţi mănâncă trupul. Se întâmplă ceva în copilărie, care distruge simţul încrederii. Experienţa aceasta nu este niciodată uitată şi individul trăieşte cu un sentiment de auto-compătimire, fiindu-i greu să dezvolte o relaţie solidă pe termen lung. Din cauza acestui sistem de gândire, viaţa pare un şir lung de dezamăgiri. Gândirea este pătrunsă de un sentiment de neajutorare, fără speranţă şi astfel, devine uşor pentru noi să dăm vina pe alţii pentru toate problemele noastre. Oamenii cu cancer sunt de asemenea foarte critici cu ei înşişi. După mine,

cheia de a vindeca cancerul este în a învăţa să te iubeşti şi să te accepţi pe tine însuţi.

greutate excesivă

GREUTATE EXCESIVĂ reprezintă nevoia de protecţie. Căutăm protecţie pentru a nu fi răniţi de criticism, abuz, sexualitate, avansuri sexuale şi de o frică de viaţă în general. Alege-ţi ceea ce ţi se potriveşte!

Nu sunt o persoană durdulie, dar în decursul anilor am observat că atunci când mă simt în nesiguranţă şi mi-e greu, pun câteva kilograme pe mine. Când ameninţarea a trecut, greutatea me revine singură la normal.

A te lupta cu greutatea este o pierdere de timp şi energie. Dietele nu au efect, o dată ce te-ai oprit, greutatea creşte din nou. îmbindu-te şi aprobându-te, având încredere în procesul vieţii şi simţindu-te în siguranţă pentru că îţi cunoşti puterea minţii, formează cea mai bună dietă pe care o cunosc. Începe o dietă pentru gândurile negative şi greutatea ta se va regla singură.

Prea mulţi părinţi înfundă gura copilului cu multă mâncare, indiferent care ar fi problema. Aceşti copii cresc adu-ţi şi ori de câte ori au o problemă stau în faţa frigiderului cu uşa deschisă şi spun: „Nu ştiu ce vreau”.

durerea

DUREREA de orice fel indică vinovăţia. Vinovăţia caută întotdeauna pedeapsă şi pedeapsa crează durere. Durerea cronică vine de la vinovăţia cronică, adesea aşa de adânc îngropată, că nici nu mai suntem conştienţi de ea. Vinovăţia este o emoţie total nefolositoare. Nu face pe nimeni să se simtă mai bine şi nici nu schimbă situaţia. „Sentinţa” ta s-a terminat, aşa că lasă-te să ieşi afară din închisoare. A ierta înseamnă să te dai bătut, să laşi răul să se ducă.

comoţiile cerebrale

COMOŢIILE CEREBRALE sunt cheaguri de sânge,

o congestie în curgerea sângelui în zona creierului, tăind alimentarea cu sânge a creierului. Creierul este computerul corpului. Sângele este bucurie. Venele şi arterele sunt canale ale bucuriei. Totul funcţionează sub legea şi sub acţiunea iubirii. În fiecare strop de inteligenţă din Univers, găsim iubire. Este imposibil să muncim şi să funcţionăm bine, fără a simţi iubire şi bucurie.

Gândirea negativă încheagă creierul şi nu mai lasă loc curgerii libere şi deschise a bucuriei şi iubirii. Râsul nu poate veni în cascade dacă nu îi este permis să fie liber şi nesăbuit. Este la fel cu iubirea şi bucuria. Viaţa nu este nemiloasă, decât dacă noi o facem aşa, dacă noi alegem să ne uităm la ea ca şi cum ar fi. Putem să găsim un dezastru total în cea mai mică supărare şi putem să găsim bucurie în cea mai mare tragedie. Depinde numai de noi.

Uneori încercăm să forţăm viaţa să meargă într-o anumită direcţie, deşi nu este în favarea noastră. Uneori ne creăm comoţii cerebrale ca să forţăm să schimbăm total direcţia şi să ne re-evaluăm felul de a trăi.

Înţepeneala

ÎNŢEPENEALA în corp înseamnă înţepeneală mentală. Frica ne face să ne agăţăm de vechi obiceiuri şi ne este greu să fim flexibili. Când gândim că nu este „decât o cale” de a face ceva, ne trezim adesea înţepeniţi. Putem întotdeauna să găsim o alternativă în a face lucrurile. Observă unde anume îţi apare înţepeneala, uită-te la lista mea şi îţi va arăta unde în mintea ta eşti rigid şi înţepenit.

chirurgia

CHIRURGIA îşi are locul ei. Este bună pentru oase rupte şi accidente şi pentru situaţii mai presus de abilitatea unui începător să le rezolve. În astfel de condiţii este mai uşor să faci operaţia şi să-ţi concentrezi toată puterea mentală de vindecare în a preveni recrearea acelei

condiţii.

Tot mai mulţi medici îşi întorc faţa spre medicina holistică, tratând persoana în întregul ei. Şi totuşi majoritatea doctorilor nu lucrează cu cauza bolii, ei tratează doar simptomele, efectele bolii. Ei fac acest lucru în două moduri: te otrăvesc sau te mutilează. Chirurgii taie şi dacă te duci la un chirurg o să-ţi recomande o operaţie. Dacă te-ai decis pentru o operaţie pregăteşte-te pentru această experienţă astfel încât totul să meargă foarte bine şi uşor, iar tu să te vindeci cât mai rapid cu putinţă. Cere-le doctorului şi echipei să coopereze cu tine. Chirurgii şi echipele lor nu îşi dau seama că până şi sub influenţa anestezicului când sunt adormiţi, bolnavii totuşi percep la nivel subconştient ceea ce se întâmplă şi ce se discută în sala de operaţii.

Clienţilor mei le recomand întotdeauna să afirme: „Fiecare mână care mă atinge în spital este o mână vindecătoare şi exprimă dragoste” şi „Operaţia ve merge repede şi uşor”. După operaţie pune-ţi muzică relaxantă şi plăcută, cât de mult poţi afirma „Mă vindec rapid, confortabil şi perfect”. Spune-ţi: „Mă simt tot mai bine pe zi ce trece”.

Dacă poţi înregistrează-ţi o casetă cu afirmaţii pozitive. îa-o cu tine la spital şi ascult-o în timp ce te odihneşti şi te recuperezi. Observă senzaţiile, nu durerea. imaginează-ţi dragostea curgând din inima ta prin braţe şi până la mâini. Pune-ţi mâinile pe locul ce trebuie vindecat şi spune: „Te iubesc şi te ajut să te vindeci”.

umflarea

UMFLAREA înseamnă închegare şi stagnare în gândirea emoţională. Creăm situaţii în care suntem răniţi şi apoi ne agăţăm de aceste amintiri. Umflarea reprezintă adesea plânsul înăbuşit, sentimentul de înglodare şi privi în capcană sau dând vina pe alţii pentru propriile noastre

limitări. Eliberează-te de trecut, lasă-l să se spele. ia-ţi propria putere înapoi. Nu mai insista asupra a ceea ce nu vrei. Lasă-te să pluteşti uşor pe valurile vieţii.

tumorile

TUMORILE sunt creşteri false. O stridie ia un grăunte de nisip şi ca să se protejeze, crează o carapace groasă şi tare în jurul ei. Noi o numim perlă şi gândim că este frumoasă. La fel facem şi noi, luăm o durere veche şi o îngrijim, o curăţăm de coajă şi cu timpul avem o tumoare. Eu numesc acest lucru a derula un film vechi. Cred că motivul pentru care femeile care atâtea tumori în zona uterului este că ele iau o rănire emoţională drept un atac la feminitatea lor şi au grijă de ea să o menţină. Eu îl numesc sindromul: „El mi-a făcut rău”. Numai că o relaţie se sfârşeşte nu înseamnă că este ceva în neregulă ci noi şi nici nu micşorează valoarea noastră.

Nu este importantă **situaţia care ni se întâmplă,** ci **modalitatea în care reacţionăm** la ea. Toţi suntem 100% responsabili pentru toate experienţele noastre de viaţă. Ce crezuri despre tine însuţi poţi să schimbi ca să atragi nişte comportamente mai iubitoare?

În infinitatea vieţii mele unde sunt, totul este perfect, întreg şi complet.

Îmi recunosc trupul ca pe un prieten bun.

Fiecare celulă în corpul meu are Inteligenţă Divină.

Ascult ceea ce îmi spune şi ştiu că sfatul ei este bun.

Sunt întotdeauna apărat, protejat în mod Divin şi îndrumat.

Aleg să fiu sănătos şi liber.

totul este bine în lumea mea.

CAPITOLUL CINCISPREZECE LISTA

„Sunt sănătos, întreg şi complet”.

Uită-te pe lista care urmează şi observă dacă poţi găsi o corelare între bolile pe care le-ai avut sau pe care le

ai şi acum şi cauzele probabile.

Cum poţi folosi lista când ai o problemă fizică?

1. ***Uită-te la cauza mentală. Vezi dacă aceasta poate fi adevărată pentru tine. Dacă nu stai liniştit şi întreabă-te: „Care sunt gândurile din mine care au creat această boală?”***
2. ***Repetă-ţi mereu: „Vreau să mă eliberez de şablonul din conştiinţa mea care a creat această condiţie”.***
3. ***Repetă-ţi de câteva ori noul şablon de gândire.***
4. ***Consideră că eşti deja în procesul de vindecare.***

De câte ori te gândeşti la condiţia respectivă repetă cei 4 paşi.

PROBLEMA	CAUZE PROBABILE	NOU GÂNDIR
Abcese	Gânduri care fermenteză asupra durerilor, dispreţului şi răzbunărilor.	*Îngă fie libe terminat.*
Accident cerebral (Atac cerebral)	Te dai bătut. Împotrivire. „Mai bine mor decât să mă schimb”. Respingere a vieţii.	*Viaţ mă adapt viaţa trec*
Accidente	Incapacitatea de a-ţi lua singur apărarea. Rebeliune împotriva autorităţilor. Credinţa în violenţă.	*Elib care a c Sunt împă*
Aciditate (vezi Ucer digestiv, probleme de stomac, Ulcere)	Frică. Frică. Frică. Frică acaparatoare.	*Resp în sigura procesul v*

Acnee	Ne-acceptare de sine. Te displaci.	*Sunt vieţii. Mă chiar aici*
Adenomi glandulari (ţesut limfatic)	Fricţiuni în familie, certuri. Copil care se simte nedorit, că stă în cale.	*Aces binevenit adâncă.*
Adicţii (dependenţe)	Fugi de tine însuţi. Frică. Nu ştii cum să iubeşti.	*Desc minunat s şi să mă b*
Afte (vezi: Candida, Gura)	Mânie la faptul că ai luat decizi greşită.	*Îmi deciziile ş mă schimb*
Alcoolism	La ce bun? Sentiment de	*Trăi prezent. F*
	dezrădăcinare, de vinovăţie, de inadecvat. Respingere de sine.	*clipa văd propr şi mă apro*
Alena fetida (Respiraţie urât mirositoare)	Atitudini degradante, bârfă josnică şi ruşinoasă, gândire prostească.	*Vorb iubire. Ex*
Alergii	La cine eşti alergic?	*Lum prietenoa ocrotit. Su*
Amenoree (vezi probleme menstruale)	Nu doreşti să fii femeie. Te displaci.	*Mă Sunt o vieţii, plu moment.*
Ameţeală (vertigo)	Zbor, gândire împrăştiată. Refuzul de a te uita.	*Sunt pace în v mine să vesel.*
Amigdalită	Credinţa puternică în	*Este*

(vezi: Durere în gât)	incapacitatea de a-ţi lua ingur apărarea şi de a cere ceea ce ţi se cuvine.	*naştere s nevoie. C cu dragos*
Amnezie	Frică. A fugi de viaţă. Inacapacitatea de a-ţi lua singur apărarea.	*Inte valoarea întotdeau să fii în vi*
Amorţire (Parestezie)	Te abţii de la dragoste şi considerare. Îţi laşi mintea să moară.	*Îmi sentiment la iubirea*
Anemie	Atitudinea „da, dar...”. Lipsa de bucurie. Frică de viaţă. Nu te simţi destul de bun. Inflexibilitate şi vinovăţie.	*Este trăiesc bu vieţii mele*
Anorexie	Negarea propriei fiinţe. Frică. Ură de sine şi respingere duse la extrem.	*Este minunat a trăiesc. acceptare*
Anus (vezi hemoroizi)	Punct de eliminare. Teren de eliminare.	*Mă confortab mai am ne*
— Abces	Mânie în legătură cu ceea ce nu vrei să eliberezi.	*Este Trupul m de acele nevoie.*
— Sângerare	Vezi sângerare anorectală.	
— Fistulă	Eliminare incompletă a gunoiului. A sta agăţat de gunoiul trecutului.	*Las tot trecu iubire.*
— Mâncărimi (prurit anal)	Sentiment de vinovăţie relativ la trecut. Remuşcări.	*Mă liber.*
— Dureri	Vinovăţie. Dorinţa de pedeapsă. Nu sunt destul de bun.	*Trec terminat. să mă*

		prezent.
Anxietate	Nu ai încredere în curgerea şi procesul vieţii.	*Mă* *am încred*
Apatie	Te împotriveşti sentimentelor. Desensibilizarea Eului. Frică.	*Nu e* *sentiment* *Vreau să s*
Apendicită	Frică. Frică de viaţă. Blocarea afluenţei binelui.	*Sunt* *las viaţa s*
Apetit *S* **excesiv**	Frică. Ai nevoie de protecţie. Îţi judeci emoţiile.	*Sunt* *simţi. E* *normale ş*
— Pierderea apetitului (anorexia)	Frica. Protejare de sine. Nu ai încredere în viaţă.	Mă Sunt în ocrotitoar
Arsuri	Mânie. Ardere. Eşti furios.	*Cree* *armonie* *mediul m* *să mă sim*
Artere	Transportă bucuria vieţii.	*Sunt* *Bucuria* *fiecare bă*
Artrita (vezi încheieturi)	Te simţi ne-iubit. Criticism. Resentiment.	*Sunt* *mă iubesc* *pe cei din*
— Degete artritice	Dorinţa de a pedepsi. Dai vina pe alţii. Te simţi victimizat.	*Văd* *înţelegere* *experienţ* *dragostei.*
Artrită reumatoidă	Critică ascuţită la adresa autorităţilor. Te simţi oprimat.	*Sunt* *autoritate* *aprob. Via*
Astm	Dragoste înăbuşitoare.	*Este*

	Inacapacitate de a respira pentru tine însuţi. Te simţi sugrumat. Plâns oprit, înăbuşit.	*acum responsab vieţi. Aleg*
— Astm la bebeluşi şi copii	Frică de viaţă. Nu doresc să fiu aici.	*Copi ocrotit. binevenit*
Atac de apoplexie	Fuga de familie, fuga de sine, fuga de viaţă.	*Sunt Sunt în s înţeles.*
Atacuri de asfixiere (vezi probleme respiratorii, Hiperventilaţie)	Frică. Nu ai încredere în procesul veţii. Ai rămas blocat în copilărie.	*Este Lumea es ocrotit.*
Ateroscleroză	Rezistenţă, tensiune. Vederi înguste, înţepenite. Refuz de a vedea binele.	*Sunt viaţă şi totul cu d*
Băşici	Împotrivire. Lipsă de protecţie emoţională.	*Mer fiecare n este bine.*
Băşici de febră	„Supurezi” cuvinte mânioase, ţi-e frică să le exprimi.	*Cree paşnice p Totul este*
Bătături	Concepte şi idei întărite (învechite). Frică solidificată.	*Este experimen Sunt desc*
Bătături la mână sau la picior	Părţi de gândire întărite – te ţii agăţat cu încăpăţânare de durerile trecutului.	*Mă de trecut Sunt bine*
Bâlbâială	Nesiguranţă. Lipsă de exprimare de sine. Nu ţi se dă voie să plângi.	*Sunt apărarea. propria Comunic*

Boala Alzheimer (vezi demenţă, senilitate)	O dorinţă să părăseşti planeta. Inacapacitatea să priveşti viaţa aşa cum este.	*Totu secvenţa Acţiunea petrece moment.*
Boala Lou Gehrig	Vezi: Scleroză amiotrofică laterală	
Boala lui Addison (vezi probleme adrenale)	Malnutriţie emoţională severă. Ură de sine.	*Îmi trupul, m*
Boala lui Bright (vezi Nefrită)	Te simţi ca un copil caree nu face „nimic corect" şi „nu este destul de bun". Un ratat. Pierdere.	*Mă pasă de m în orice m*
Boala lui Crohn (Enterita regională)	Frică. Îngrijorare. Nu te simţi destul de bun.	*Mă Fac totul Sunt minu*
Boala lui Cushing (vezi: probleme adrenale)	Dezechilibru mental. Supraproducţie de idei strivitoare. Sentiment de a fi copleşit, zdrobit.	*Îmi mintea ş gânduri c bine.*
Boala lui Hodgkin	Autoînvinuire şi o teribilă frică de „a nu fi destul de bun". O alergare nebună ca să-ţi dovedeşti valoarea, până când sângele nu mai are substanţă să reziste. Bucuria vieţii este uitată din cauza efortului şi a alergării.	*Sunt eu. Sunt c sunt. Mă Sunt bu primită.*
Boala lui Huntington	Resentiment pentru a nu fi capabil să îi schimbi pe cei din jur. Lipsă de speranţă.	*Las Universul mine şi cu*
Boala lui Paget	Sentimentul că nu mai există nicio construcţie.	*Ştiu viaţă pe c*

	„Nimănui nu-i pasă”.	*Viaţa mă mine.*
Boala lui Parkinson (vezi tremur paralitic)	Frică şi o dorinţă puternică de a avea control pentru tot şi toţi.	*Mă în siguran mine şi an vieţii.*
Boala lui Pfeiffer	Vezi: mononucleoză.	
Boală psihică	Vezi: nebunie.	
Boli ale copilăriei	Credinţa în calendare, în concepte sociale şi în legi false. Comportare copilăroasă la adulţii din jurul lor.	*Aces Divină şi dragoste. mentală.*
Boli cronice	Refuzul de a te schimba. Frică de viitor. Nu te simţi în siguranţă.	*Vrea evoluez. nou şi sig*
Boli venerice (SIDA, Gonorea, Herpes genial, Sifilis)	Vină sexuală. Nevoie de pedeapsă. Crezul că organele genitale sunt murdare sau păcătoase. Abuzul	*Îmi bucurie s de expri gânduri c*
	aproapelui.	*şi m*
Braţele	Reprezintă capacitatea şi abilitatea de a ţine experienţele vieţii.	*Îmi experienţ dragoste,*
Bronşita (vezi probleme respiratorii)	Atmosfera familială inflamată. Certuri şi ţipete. Câteodată prea tăcută.	*Dec interiorul Totul este*
Buboi (vezi Furuncule)	Mânie otrăvitoare la adresa unor nedreptăţi personale.	*Las permit t fiecare as*

Bulimia	Teroare fără speranţă. Un ciclu nebunesc de îndopare cu şi golire a urii de sine.	*Sun susţinut bine pentr*
Bursite	Mânie înăbuşită, reprimată. Dorinţa de a bate pe cineva.	*Iubi debarasea asemănăt*
Cancer	Durere adâncă. Resentiment de lungă durată. Secret ascuns al durerii care mănâncă din tine. Porţi ură. La ce bun?	*Iert dragoste umplu lu Mă iubesc*
Candidoză	Te simţi împrăştiat. Multă frustrare şi mânie. Foarte exigent şi neîncrezător în relaţiile personale. Oameni care ştiu numai să ia.	*Îmi ce pot să mai bun mă aprec din jurul*
Cataractă	Incapacitatea să te uiţi înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	*Viaţa de bucuri fiecare mo*
Celulită	Rămâi blocat în dureri ale primei copilării. Rămâi agăţat de obstacole şi piedicile trecutului. Ai dificultăţi să mergi înainte. Frica de a-ţi alege propria direcţie.	*Iert iert pe m experienţ liber.*
Chelire	Frica. Tensiune. Încerci să controlezi totul. Nu ai încredere în procesul vieţii.	*Sun iubesc încredere*
Cheratita (vezi: probleme cu ochii)	Mânie extremă. Dorinţa să îi loveşti pe cei pe care îi vezi sau ceea ce vezi.	*Îi p din prop vindece t Totul este*
Chist fibros	O credinţă întărită că viaţa n-o să iasă bine pentru tine. „Vai	*Viaţ iubesc v*

	săracul de mine”.	*inhalez în totalitate.*
Chisturi	A derula acelaşi vechi şi dureros film. Întreţii dureri. Creştere falsă.	*Film sunt minu aleg să le*
Circulaţie	Reprezintă abilitatea de a simţi şi exprima emoţiile în mod pozitiv.	*Sunt dragostea parte a p iubesc via*
Cistită	Vezi: probleme cu vezica urinară, infecţie urinară.	
Ciupercă vaginală	Renegarea propriilor necesităţi. Nu te	*Aleg să mă*

(vezi: Candida)	autosusţii.	*supp iubitor şi*
Coapsele	Poartă trupul în perfect echilibru. Forţa majoră în mişcare înainte.	*Hip, bucurie în*
— Probleme	Frica de a merge înainte indecizii mari, importante. Nimic către care să mergi înainte, să speri.	*Sunt perfect. M cu uşurin vârstă.*
Coatele (vezi: încheieturi)	Reprezintă schimbarea direcţiei şi acceptarea de noi experienţe.	*Alun experienţ schimbări*
Colesterol (ateroscleroză)	Înfundarea canalelor bucuriei. Frică de a accepta bucuria.	*Aleg Canalele larg des primeşti.*
Colici	Iritare mentală, nerăbdare, enervare.	*Cop numai la de iubire.*

Colită (vezi: colon, intestine, colon cu mucus, colită spastică)	Nesiguranţă. Reprezintă uşurinţa cu care laşi să se ducă ceea ce s-a sfârşit.	*Sunt curgerea este în or*
Colită spastică	Frică de a te elibera. Nesiguranţă.	*Este trăiesc. totdeauna Totul este*
Coloană vertebrală	Suport flexibil al vieţii.	*Sunt viaţă.*
Colon	Frică de a lăsa să se ducă. Rămâi agăţat în trecut.	*Las ceea ce niciun fol eu sunt li*
Colon cu mucus	Straturi depuse de gânduri vechi şi confuze, care blochează canalul eliminării. Te bălăceşti în nămolul cleios al trecutului.	*Elib Am o gâ prezent, î*
Comă	Frică. A fugi de ceva sau cineva.	*Te î şi iubire. vindecare iubire.*
Comedoane	Mici explozii de mânie.	*Îmi sunt senir*
Conjunctivită	Mânie şi frustrare la ceea ce te uiţi în viaţă.	*Văd o soluţie accept.*
Constipaţie	Refuzul de a se debarasa de idei învechite. Blocat în trecut. Uneori, în zgârcenie.	*În t plece, no vine la m curgă pri*
Coşuri (vezi:	Mici erupţii de mânie.	*Îmi sunt senir*

comedoane)		
Crampa scriitorului (vezi încheietura mâinii)	Mânie şi frustrare la nedreptăţile aparente al vieţii.	*Aleg care să fi Sunt relax*
Crampe	Tensiune. Frică. Te apuci cu amândouă mâinile şi nu dai drumul.	*Mă minţii me fie în*
Crampe abdominale	Frică. Oprirea procesului.	*Am vieţii.*
Crampe de la gaze	Încleştare. Frică. Idei nedigerate.	*Mă curgă prin*
Creier	Reprezintă computerul, panoul de comandă.	*Eu s al minţii m*
— Tumoare	Cazuri computerizate greşit. Încăpăţânare. Refuzul de a schimba şabloane vechi.	*Este reprogram mele. Toa şi mintea continuu.*
Curbarea coloanei vertebrale (vezi: scolioză, lordoză)	Incapacitatea de a aluneca împreună cu suportul vieţii. Frică şi încercarea de a rămâne agăţat în idei învechite. Nu ai încredere în viaţă. Lipsa de integritate. Lipsa de curaj al convingerii.	*Mă fricile. A procesul v pentru n mândru, d*
Degetele	Reprezintă detaliile vieţii.	*Sun vieţii.*
— Degetul mare	Reprezintă intelectul şi îngrijorarea.	*Min*
— Arătătorul	Reprezintă Ego-ul şi frica.	*Sun*
— Degetul	Reprezintă mânia şi	*Sun*

mijlociu	sexualitatea.	*sexualitat*
— **Inelarul**	Reprezintă uniunea şi doliul, suferinţa.	*Sun*
— **Degetul mic**	Reprezintă familia şi aparenţele.	*Sun vieţii.*
— **Degetele de la picioare**	Reprezintă detaliile viitorului.	*Toat reglemen*
Demenţa (vezi: senilitate, Alzheimer)	Un refuz de a privi lumea în faţă aşa cum este ea. Mânie şi lipsă de speranţă.	*Sun potrivit p siguranţă*
Depresie	Mânie pe care simţi că nu ai dreptul să o ai. Fără speranţă.	*Mer limitele şi*
Diabet	A tânji după ceea ce ar fi putut să fie. O mare nevoie de a avea control. Tristeţe adâncă. Nu a mai rămas niciun pic de dulceaţă.	*Mon umplut c să trăiesc*
Dinţii	Reprezintă deciziile	
— **Probleme (vezi: tratament de canal)**	Indecizie de lungă durată. Incapacitatea de analiza logic o idee şi de a lua o decizie.	*Îmi principiul liniştit, şt potrivită mea.*
Discopatie (deplasare de disc)	Simţi că viaţa nu te sprijină, nu te susţine. Nedecis.	*Viaţ gândurile mă aprob*
Clismenoree	Mânie împotriva propriei persoane. Ură împotriva trupului sau împotriva femeilor.	*Îmi iubesc. ciclurile.*
Distrofie musculară	„Nu merită să devin adult”.	*Mer limitările*

		liber să *care pot f*
Dizenterie	Frică şi mânie intensă.	*Cree* *iar trupu* *lucru.*
— Amoebiană	Credinţa că toţi sunt puşi să te ata-ce, îţi vor răul.	*Eu* *autoritate*
— Bacilară	Opresiune şi lipsă de speranţă.	*Sunt* *energie şi*
Dârdâială, fiori reci	Contracţie mentală, te tregi la o parte şi te interiorizezi. Dorinţă de retregere. Lăsaţi-mă în pace!	*Sunt* *siguranţă* *Dragostea* *protejeaza*
Durere	Vinovăţie. Vinovăţia caută întotdeauna pedeapsă.	*Mă* *văd pe m* *ochii iubi*
Dureri de cap (vezi: migrene)	Invalidarea propriei persoane. Autocritică. Frică.	*Elibe* *dragoste.* *sunt liber* *în inima m*
Durere în gât (vezi: amigdalită)	Tii în tine cuvinte mânioase. Ne te simţi în stare să te exprimi.	*Mă* *restricţiile*
Durere, junghiuri	Tânjeşti după dragoste. Tânjeşti după o îmbrăţişare.	*Mă* *Sunt iubit*
Eczemă	Antagonism care îţi ia respiraţia. Erupţii mentale.	*Pace* *dragostea* *în mine ş* *protejat ş*
Edem (vezi: reţinerea lichidelor,	Ce sau pe cine nu laşi să se ducă?	*De b* *se duca.* *să mă elib*

umflare)		
Emfizem (pulmonar)	Frica de a absorbi viaţa. Nu meriţi să trăieşti.	*Este naştere s plin. Iube*
Encefalomielită mialgică	Vezi: Virusul Epstein-Barr	
Endometrioză	Nesiguranţă, dezamăgire şi frustrare. Înlocuieşti iubirea de sine cu zahăr. Oameni care dau vina pe ceilalţi.	*Sunt puternică minunat s şi mă sim*
Enuresis	Vezi: udarea patului	
Epilepsie	Simţul persecuţiei. Respingerea vieţii. Un sentiment de chinuire şi de zbatere. Autoviolenţă.	*Aleg eternă şi vesel şi su*
Excrescenţe	Hrăneşti şi întreţii durerile vechi. Clădeşti resentimente.	*Mă propria v de bun. veselă.*
Exoftalmie	Vezi. Probleme cu ochii	

Faţa	Reprezintă ceea ce arătăm lumii.	*Este ceea ce su*
— **Linii descendente**	Linii descendente pe faţă, vin de la gânduri descendente din minte. Resentiment împotriva vieţii.	*Expr îmi permi de fiecare Devin din*
Febră	Mânie. Ardere.	*Sunt calmă păc*
Fesele	Reprezintă putere. Fesele moi pierderea puterii.	*Îmi înţelepciu simt în bine.*

Ficatul	Locul mâniei, a furiei şi a emoţiilor primitive.	*Drag este tot ce*
— Probleme (vezi: hepatita)	A te plânge a devenit cronic. Găseşti tot timpul nod în papură şi foloseşti asta ca să te înşeli pe tine însuţi. Te simţi rău.	*Aleg mediu de Caut drag tot.*
Fierea	Melancolie, proastă dispoziţie, ură, duşmănie, obsesii. Eşti obse-dat de diverse lucruri.	*Mă î încredere mă ajută Totul este*
Fistulă (buboi)	Frică. Blocaj în procesul de eliberare.	*Sunt încredere vieţii. Viaţ*
Flatulenţă	Vezi. Crampe de gaze	
Flebită	Mânie şi frustrare. Dai vina pe alţii pentru limitarea şi lipsa de bucurie din viaţa ta.	*Bucu mine acu viaţa.*
Fluierul piciorului (tibia)	Clasificarea idealurilor. Fluierele picioarelor reprezintă standardul de viaţă.	*Trăi standarde bucurie.*
Fracturi	Vezi. Probleme osoase.	
Frigiditate	Frică. Renegarea plăcerii. Credinţa că sexul este păcat. Partener insensibil. Frică de tată.	*Este propriul c femeie.*
Furuncule	Mânie. Fierbere. Clocotire.	*Expr şi sunt îm*
Gangrenă	Morbiditate mentală. Înecarea bucuriei cu gânduri otrăvitoare.	*Aleg armonioas curgă libe*
Gastrită	Incertitudine prelungită. Sentiment de pierire, de sfârşit.	*Mă Sunt în sig*
Gălbinare	Prejudiciu intern şi extern. Gândire dezechilibrată.	*Simt compasiun*

		toţi, inclu
Genunchii (vezi: încheieturi)	Reprezintă mândria şi ego-ul.	*Sun*
— Probleme	Ego încăpăţânat şi mândru. Incapacitatea de a te îndoi. Frică. Inflexibilitate. Nu cedezi.	*Ierta Compasiu cu uşurin*
Gingii sângerânde	Lipsă de bucurie în deciziile luate în viaţă.	*Am întotdeau potrivită împăcat.*

— Probleme cu gingiile	Incapacitatea de a-ţi susţine deciziile. Viaţă fără ţintă, fără conţinut.	*Sun Îmi duc d mă susţin*
Gât (interior)	Calea exprimării. Canal de creativitate.	*Îmi bucuriile*
— Probleme (vezi: durere în gât)	Incapacitatea să-ţi iei singur apărarea, să-ţi spui părerea. Mânie înghiţită. Creativitate sugrumată. Refuz să te schimbi.	*Nu dacă fac liber şi apărarea exprim c mă schim*
Gât înţepenit	Încăpăţânare de neînduplecat. Catâr.	*Este puncte de*
Gâtul (partea cervicală)	Reprezintă flexibilitatea. Abilitatea de a vedea ce se întâmplă la spate.	*Sun*
— Probleme	Refuzul de a vedea şi alte părţi ale problemei. Încăpăţânare, inflexibilitate.	*Văd probleme uşurinţă. de a vede Sunt în si*

Glanda pituitară	Reprezintă centrul controlului.	*Min perfect controlez*
Glandele	Reprezintă centre de staţionare. Activitate care porneşte automat.	*Sun lumea me*
— Probleme	Distribuire sărăcăcioasă a ideilor de tip „zis şi făcut”.	*Am activitate Mă mişc*
— Febra glandulară	Vezi: mononucleoză	
Glezne	Gleznele reprezintă abilitatea de a primi plăcerile.	*Mer viaţă. Ac care le of*
Globus histeicus	Vezi: nodul în gât	
Gonorea (vezi. Boli venerice)	Nevoia de pedeapsă pentru a fi o persoană rea.	*Îmi iubesc se*
Grăsimea (vezi: supraponderal)	Sensibilitate exagerată. Adesea reprezintă frică şi nevoie de protecţie. Frica poate fi un ecran pentru mânie ascunsă şi împotrivirea de ierta.	*Sun Divină. S şi în sigur şi să dev întreaga vreau e siguranţă.*
— Braţele	Mânie pentru iubirea care ţi-a fost refuzată.	*Nu mine să pe care o*
— Burta	Mânie pentru că ţi-a fost refuzată hrănirea.	*Mă spirituală liber.*
— Şoldurile	Hălci de mânie încăpânată	*Vrea*

	împotriva părinţilor.	*este niciu trec de lin*

— Coapsele	Mânie din copilărie, împachetată. Adesea furie împotriva tatălui.	*Îmi lipsit de uşurinţă. liberi.*
Greaţa, ameţeala	Frică. Respingerea unei idei sau a unei experienţe de viaţă.	*Sunt încredere îmi aduce*
Gripa	Vezi: febră.	
Gura	Reprezintă ingerarea ideilor noi şi a hranei.	*Mă*
— Probleme	Păreri fixe. Minte îngustă. Incapacitatea de a ingera idei noi.	*Prim ideile şi pregătesc asimilare.*
Guşa (Boala Basedow)	Ura de a fi abuzat. Victimă. Te simţi zădărnicit de viaţă. Neîmplinit.	*Eu autoritate liber să fi*
Guta	Nevoia de a domina. Nerăbdare, mânie.	*Sunt siguranţă însumi şi*
Guturai alergic (vezi: alergii)	Congestie emoţională. Frică de calendar. Credinţa în persecuţie. Vinovăţie.	*Sunt VIEŢII. S orice mon*
Hematochezia	Vezi: sângerare anorectată	
Hemoroizi (vezi: anus)	Frică de termene de predare. Furie împotriva trecutului. Ţi-e fiică să te echilibrezi. Simţi că nu eşti lăsat în pace.	*Mă nu este a timp şi sp vreau să f*

Hepatita (vezi probleme la ficat)	Împotrivire la schimbare. Frică. Mânie. Ură. Ficatul este lăcaşul urii şi a furiei.	*Min şi liberă. mut din n*
Hernia	Relaţii personale rupte. Efort, sâcâială. Expresie creatoare incorectă.	*Min armonioa aprob. S însumi.*
Herpes genital	Credinţa masivă în vinovăţia sexuală şi nevoia de pedeapsă. Ruşine publică. Credinţa într-un Dumnezeu care pedepseşte. Respingerea organelor genitale.	*Con Dumneze suport. S Mă bucur de trupul*
Herpes simplex (băşici de febră)	Arzi să fii sarcastic, să muşti. Cuvinte amare rămase nerostite.	*Gân vorbe de viaţa.*
Herpes ulcerat	„Supurezi” cuvinte pe care buzele nu le lasă să iasă. Dai vina pe alţii.	*Cre viaţă fer iubitoare.*
Hiperactivitate	Frică. Te simţi sub presiune şi înnebunit.	*Sun presiunea destul de*
Hiperglicemie	Vezi. Diabet	
Hipermetropie	Vezi: probleme la ochi	
Hipertensiune	Vezi: probleme cu sângele	
Hipertiroidism	Furie împotriva faptului că ai fost dat la o parte.	*Sun aprob pe văd.*
Hiperventilaţie	Frică. Împotrivire la schimbare. Nu ai	*Sun în Univers*

(vezi. Atacuri de panică, probleme respiratorii)	Încredere în proces.	*Mă* *în procesu*
Hipoglicemie	Copleşit de necazurile vieţii. La ce bun?	*Aleg* *uşoară şi*
Hipotiroidism	Te dai bătut. Te simţi reprimat, sugrumat, fără speranţă.	*Cre* *reguli no* *totalitate.*
Hirsutism	Mânie acoperită. Pătura folosită este de obicei frică. Dorinţa de a da vina pe alţii. Adesea este un refuz de a avea grijă de tine însuţi.	*Îmi* *părinte iu* *dragoste* *niciun ris* *cine sunt.*
Impotenţă	Presiune sexuală, tensiune, vinovăţie. Crezuri sociale. Duşmănie împotriva unui partener din trecut. Frică de mamă.	*Perm* *puterea p* *să oper* *bucurie.*
Incontinenţă	Revărsare emoţională. Ani de zile în care ai ţinut emoţiile sub control.	*Vrea* *niciun ris* *exprim em*
Incurabil	Nu poate fi vindecat în acest moment prin mijloace exterioare. Trebuie să mergem la „interior” ca să activăm vindecarea. A venit de niciunde şi se întoarce în niciunde.	*Mira* *fiecare zi* *meu să* *creat ace* *vindecare*
Indigestie	Frică instinctivă, oroare, anxietate. Gemi de groază.	*Dige* *noile exp* *bucurie.*
Infarct miocardic	Vezi. Atac de cord	

Infecţie (vezi infecţie virală)	Iritare, mânie, enervare	*Aleg armonios.*
Infecţie virală (vezi: amigdalită)	Frică. Emoţii sugrumate. Creativitate înăbuşită.	*Bine singur. Ex împăcat.*
Infecţie urinară	Supărat. De obicei pe sexul opus sau pe un iubit/ iubită. Dai vina pe alţii.	*Mă conştiinţa această c schimb. M*
Infecţii virale	Lipsă de bucurie care curge prin viaţă. Amărăciune.	*Cu bucuriei viaţa mea*
Inflamaţie	Frică. Vezi roşu. Gândire inflamată.	*Gân calmă şi c*
Inflamaţii, iritaţii **5 7 5**	Mânie neexprimată, care se înrădăcineză.	*Îmi vesele şi p*
Influenza (gripă)	Răspuns dat unor grupuri (mase) negative şi unor crezuri. Frică. Credinţa în statistici.	*Sun crezurile calendar. congestie*
Inima (vezi: sângele)	Reprezintă centrul iubirii şi al securităţii.	*Inim dragostei.*
— Probleme	Probleme emoţionale de lungă durată. Lipsă de bucurie. Închistarea inimii. Credinţă în efort şi stres.	*Bucu Permit cu curgă pr trupul me*
		expe
— Atac de cord	Stoarcerea ultimei picături de bucurie din inimă, în favoarea banilor, a poziţiei etc.	*Adu entrul i dragoste p*

Insomnia	Frică. Nu ai încredere în procesul vieţii. Vinovăţie.	*Las ducă şi liniştit, şt va avea g*
Intestine (vezi: intestinul gros, colon)	Asimilare. Absorbţie. Eliminare cu uşurinţă.	*Asin uşurinţă să ştiu trecutul.*
Intestinul gros	Reprezintă eliminarea resturilor.	*Este*
— Probleme	Frica de a te debarasa de ceea ce este vechi şi nu mai este necesar.	*Mă libertate noului c venit".*
Intoxicaţie alimentară	Permiţi altora să ia controlul. Te simţi fără apărare.	*Am abilitatea vine în ca*
„ITA". boli terminate în „ita".	Mânie şi frustrare legate de nişte condiţii la care te uiţi în propria mea viaţă.	*Vrea tiparele d şi mă apr*
Încheietura mâinii	Reprezintă mişcare şi uşurinţă.	*Trec experienţ înţelepciu uşurinţă.*
Încheieturile (artrita, coate, genunchi, umeri)	Reprezintă schimbări de direcţie în viaţă şi uşurinţa cu care se fac aceste schimbări.	*Alun schimbare îndrumata întotdeau direcţie.*
Încheieturi scrântite (entorse)	Mânie şi împotrivire. Nu vrei să te mişti într-o singură direcţie în viaţă.	*Am vieţii mă binele me împăcat.*
Înţepeneală	Gândire rigidă, înţepenită.	*Sunt*

		ca să-mi flexibilă.
Labele picioarelor	Reprezintă înţelegerea noastră despre noi înşine, despre viaţă, despre ceilalţi.	*Înţe şi vreau timpurile.*
— Probleme cu labele picioarelor	Frica de viitor şi de a nu păşi înainte în viaţă.	*Mă bucurie şi*
Laringită (bronşită)	Aşa de mânios, că nu poţi vorbi. Frica de a-ţi spune părerea. Resentiment împotriva autorităţii.	*Sunt doresc. N mă exprim*
Lepra	Incapacitatea totală de a confrunta viaţa. O credinţă de lungă durată în a nu fi destul de bun sau destul de curat.	*Mă limitări. inspirit în vindecă v ea.*
Leşinul (atac vasovagal)	Frică. Nu poţi rezista. Scurtcircuit.	*Am cunoştinţe viaţă.*
Leucemia (probleme cu sângele)	Omori inspiraţia în mod brutal. La ce bun?	*Depa trecut în tatea acum. Est*
Leucoree	O credinţă că femeile sunt lipsite de putere asupra sexului opus. Mânie adresată unui partener.	*Îmi experienţe puterea. feminitate*
Limba	Reprezintă abilitatea de a gusta cu bucurie din plăcerile vieţii.	*Mă îmbelşuga*
Lovituri	Mânie împotriva propriei	*Îmi*

(tăieturi, răni)	persoane. Sentiment de vinovăţie.	*pe căi p apreciez p*
Lupus	O renunţare. Te dai bătut. Mai bine mori decât să-ţi iei propria apărare. Mânie şi pedeapsă.	*Îmi libertate înapoi pu aprob. Su*
Malaria	Dezechilibrat total cu natura şi cu viaţa.	*Sun tot ce siguranţă*
Mandibula blocată	Mânie. Dorinţa de a controla şi de a domina. Refuzul de a exprima sentimente.	*Am vieţii. Ce doresc. V*
Mastita	Vezi: probleme cu sânii	
Matoidita	Mânie şi frustrare. Dorinţa de a nu auzi ceea ce se petrece. De obicei se întâlneşte la copii. Frica infectează înţelegerea.	*Pace sălăşluieş înconjoara dragoste*
Măseaua de minte (ieşită)	Nu-ţi acorzi spaţiul mental să creezi o fundaţie puternică.	*Îmi expansiun spaţiu pe mă schim*
Mellitus	Vezi: diabet	
Meningită spirală	Gândire inflamată de mânie şi împotriva viaţă.	*Îi el vină şi a vieţii.*
Menopauză	Frica de a nu fi dorită. Frica de îmbătrânire. Auto-respingere. Nu eşti destul de bine.	*Sun împăcată ciclurilor trupul cu*
Menstruaţie	Respingerea feminităţii. Vinovăţie, frică. Credinţa că organele sexuale sunt păcătoase sau murdare.	*Îmi ca feme procesele normale şi mă apr*

Micoza cutată	Îi laşi pe alţii să-ţi intre sub piele. Nu te simţi destul de bun sau de curat.	*Mă Nicio per nu au put*
Micoza plantară	Frustrarea de a nu fi acceptat. Incapacitatea de a merge înainte cu uşurinţă.	*Mă dau perm departe. I*
Migrene	Neplăcerea de a fi condus. Te împotriveşti curgerii înainte a vieţii. Frica sexuală. Poate fi eliberată de obicei prin masturbare)	*Mă vieţii şi la ceea ce confortab este pentr*
Miopia	Vezi: probleme cu ochii	
Miros corporal	Frica. Nu îţi place de tine. Frica de alţii.	*Mă Sunt prot*

Mâinile	Tin şi mânuiesc. Strâg şi înhaţă. Apucă şi dau drumul. Mângâie. Ciupesc. Toate căile de confrunta şi trata experienţele vieţii.	*Aleg experienţ dragoste,*
Mâncărime (vezi: urticarie)	Iritare din cauza întârzierilor. Un mod copilăresc de a trage atenţia.	*Mă Sunt împă*
Mâncărimi (vezi: prurit)	Dorinţele care merg împotriva vântului. Nesatisfăcut. Remuş-care. Mâncărime care să iasă afară sau să fugă departe.	*Sunt unde sun ştiind c dorinţele*
Moarte	Reprezintă părăsirea filmului vieţii.	*Mă bucurie, experienţ*
Mononucleoză	Mânie pentru că nu primeşti dragoste şi apreciere. Nu te mai îngrijeşti pe tine.	*Mă am grijă de bine aş*

Monturi	Lipsa de bucurie în experienţele vieţii.	*Aler întâmpina experienţ*
Muşcături	Frica. Deschis la orice jignire.	*Mă şi întotdea*
— De animale	Mânie întoarsă pe dinăuntru. Nevoie de pedeapsă.	*Sunt*
— De insecte	Sentiment de vinovăţie pentru lucruri neînsemnate.	*M-a iritările. T*
Muşchii	Arată rezistenţa la experienţele noi. Reprezintă abilitatea noastră de a ne mişca în viaţă.	*Trăi vesel.*
Narcolepsie	Nu mai faci faţă. Frică extremă. Dorinţa de a fugi de toate. Nu vrei să fii aici.	*Mă şi îndrun protejeze Sunt în si*
Nasul	Reprezintă auto-recunoaşterea.	*Îmi mea intuiţ*
— Picură	Plâns interior. Lacrimi copilăreşti. Victimă.	*Recu sunt pute mea. Aleg viaţa mea*
— Sângerare	Nevoia de a fi recunoscut. Te simţi nerecunoscut şi nebăgat în seamă. Plângi după dragoste.	*Mă recunosc valoare. S*
— Curge	Ceri ajutor. Plâns interior.	*Mă într-un m*
— Înfundat	Nu-ţi recunoşti propria valoare.	*Mă*
Naştere	Reprezintă intrarea acestui segment din filmul vieţii.	*Aces minunată bine.*

— Defecte de naştere	Karmic. Ai ales să vii aşa. Ne alegem singuri părinţii.	*Fiec viaţă es procesul Sunt împ acum.*
Nebunie	A fugi de familie. Evadare, retragere. Separare violentă de viaţă.	*Acea propria r punct cre*

		Auto
Nefrită	Reacţie exagerat la dezamăgire şi nereuşită.	*În numai ac vechiul s bucurie n*
Negi	Mici expresii de ură. Credinţă în urâţenie.	*Sun frumuseţe exprimare*
Neg plantar (în talpă)	Mânie chiar la baza înţelegerii ta-le. Răspândeşti frustrare în viitor.	*Mă încredere încredere procesul v*
Nervii	Reprezintă comunicarea. Reporteri receptivi.	*Com bucurie.*
Criza de nervi	Te concentrezi numai asupra ta. blochezi canalele comunicării.	*Îmi numai c Sunt în si*
Nevralgie	Pedeapsă pentru vinovăţie. A comunica este un chin, o tortură.	*Mă aprob. Co*
Nodulii	Resentiment, frustrare şi rănire în amorul propriu, în legătură cu cariera.	*Elibe amânare voie succe*
— Nodulul în	Frică. Nu ai încredere în	*Sun*

gât	procesul vieţii.	*încredere* *Mă exprim*
Oase (vezi: schelet)	Reprezintă structura Universului.	*Sunt* *echilibrat*
— Probleme de oase Rupturi, fracturi	Răzvrătire împotriva autorităţii.	*În* *autoritate* *singurul* *mintea m*
Diformităţi (vezi: osteomielită, osteoporoză)	Constrângere şi presiune mentală. Muşchii nu se pot relaxa. Pierderea mobilităţii mentale.	*Insp* *viaţa. M* *încredere*
Oboseală	Împotrivire, plictiseală. Lipsă de dragoste pentru ceea ce faci.	*Sunt* *şi plin de*
Ochii	Reprezintă capacitatea de a vedea clar: trecutul, prezentul şi viitorul.	*Văd* *bucurie.*
Probleme cu ochii (vezi: urcior)	Nu-ţi place ceea ce vezi în viaţa ta.	*Cre* *îmi place*
— Astigmatism	„Sunt bucluc". Frica de a te vedea pe tine însuţi.	*Vrea* *frumuseţe*
— Cataracta	Incapacitatea să te uiţi înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	*Viaţ* *de bucuri*
— Copii	Nu vor să vadă ce se petrece în familie.	*Aces* *acum de* *protecţie.*
— Cheratita	Furie extremă. Dorinţa de a-i lovi pe cei pe care îi vezi sau ceea ce vezi.	*Perr* *inimă să* *văd. Sunt*
— Privire	Nu vrei să vezi ce este în	*Este*

	jurul tău.	*văd. Sunt*

Încrucişată	Scopuri încrucişate.	*Împa*
— Hipermetropie	Frica de prezent.	*Sunt aici. Văd a*
— Glaucom	Neiertare împietrită. Presiune de la dureri de lungă durată. Copleşit de toate.	*Văd blândeţe.*
— Miopia	Frica de viitor.	*Acce şi sunt înt*
— Exoftalmie	Frica să te uiţi chiar aici, în prezent.	*Mă chiar acu*
— Ochi uscaţi	Ochi mânioşi. Refuză să vadă cu dragoste. Mai bine ar muri decât să ierte. A fi răutăcios, răzbunător.	*Iert să iert. I mea şi v înţelegere*
— Ochi roşii (vezi: conunctivita)	Mânie şi frustrare. Nu vrei să vezi.	*Mă am me împăcat.*
Organele genitale	Reprezintă principiile masculin şi feminin.	*Este*
— Probleme	Îngrijorarea de nu fi destul de bun.	*Mă expresie exact aşa şi mă apr*
Osteomielita (vezi: probleme osoase)	Mânie şi frustrare la însăşi structura vieţii. Te simţi fără sprijin.	*Sunt încredere în siguran*
Osteoporoza	Sentimentul că nu mai ai niciun sprijin în viaţă.	*Mă Viaţa m iubitoare*
Osul pubic	Rerezintă protecţia genitală.	*Sexu siguranţă*

Oţetar otrăvitor (iritarea pielii mai puternică decât cea de urzică)	Te simţi fără apărare şi vulnerabil la atacuri.	*Sunt* *şi protejat*
Ovarele	Reprezintă punctul de creaţie. Creativitatea.	*Sunt* *mea creat*
Pancreas	Reprezintă dulceaţa vieţii.	*Viaţa*
— **Pancreţita**	Respingere. Mânie şi frustrare pentru că viaţa pare să-şi fi pierdut dulceaţa.	*Mă* *eu însum* *bucurie în*
Paralizia lui Bell	Control extrem asupra mâniei. Nu vrei să-ţi exprimi sentimentele.	*Nu* *mine să-m* *Mă iert.*
Paralizie	Frică. Teroare. Fugi de o persoană sau de o situaţie. Împotrivire.	*Sunt* *Sunt tot* *situaţie.*
Paralizie cerebrală	O nevoie de a uni familia într-un act de iubire.	*Con* *familie* *paşnică. T*
Paraziţi **5**	Dai putere altora, îi laşi să preia conducerea.	*Îmi* *propria* *orice inter*

— **Tenia (vierme intestinal)**	Credinţa puternică de a fi o victimă şi de a fi murdar. Neajutorat în faţa atitudinilor aparente ale altora.	*Cei* *sentiment* *pentru m* *aprob tot*
Parastezie	Vezi: amorţire	
Partea dreaptă a corpului	Dai de la tine spre afară, laşi să se ducă energia masculină, bărbat, tatăl.	*Îmi* *masculină* *uşurinţă.*
Partea	Reprezintă receptivitatea,	*Ener*

stângă a corpului	ingestia, energia feminină, femeia, mă-mă.	*minunat e*
Păr cărunt	Stres. Credinţa în presiune şi sforţare.	*Sun cu fiecare*
Periodonită	Mânie la incapacitatea de a lua decizii. Oameni fără ţel, fără nerv.	*Mă sunt perfe*
Petit mal	Vezi: epilepsie	
Piatră la vezica biliară	Amărăciune. Gânduri grele. Blamare. Mândrie.	*Trec bucurie s dulce şi a*
Picioarele	Ne poartă înainte în viaţă.	*Viaţ*
— Probleme Partea de sus (coapsele)	Ai rămas agăţat în traume vechi, în copilărie.	*Păr putut ma cunoştinţ Îi eliberez*
Partea de jos (de la genunchi la glezne)	Frica de viitor. Nu vrei să te mişti.	*Mă încredere totul este*
Pielea	Ne protejează individualitatea. Organ de simţ.	*Mă eu.*
— Probleme	Frică. Anxietate. Teamă veche şi îngropată. Sunt ameninţat.	*Mă cu gându Trecutul această c*
Pielonefrita	Vezi: infecţie urinară	
Pierderea echilibrului	Gândire împrăştiată. Lipsă de concentrare.	*Mă accept mele vieţ*
Pierdere de sarcină spontană (avort)	Frică. Frică de viitor. „Nu acum, mai târziu”. În discordanţă de timp.	*În întotdeau potrivită.*

		aprob. To
Plămâni	Abilitatea de a inspira în tine viaţa.	*Insp perfect ec*
— Probleme (vezi: pneumonia)	Depresie. Doliu. Frica de a inspira în tine viaţă. Nu meriţi să trăieşti din plin.	*Am plinătatea dragoste ş*
Plexul solar	Reacţii instinctive. Centrul puterii noastre creative.	*Am interioară puternic.*
Plâns	Lacrmile sunt râul vieţii. Fie vărsate de bucurie, fie vărsate de frică şi tristeţe, deopotrivă.	*Sunt emoţiile aprob.*
Pneumonia	Disperat. Obosit de viaţă. Răni	*Abso Divine*

	emoţionale cărora nu li se permite să se vindece.	*ump inteligenţ moment n*
Poliomielita	Gelozie paralizantă. Dorinţa de a opri pe cineva.	*Este creez eu propriul libertate.*
Probleme adrenale	Pesimism. Nu-ţi mai pasă de tine. Anxietate.	*Mă Este bine îngrijesc.*
Probleme cu limfa	O atenţionare că mintea are nevoie să fie re-focalizată pe problemele esenţiale ale vieţii: dragoste şi bucurie.	*Sunt dragostea Plutesc sufleteasc*
Probleme cu maxilarele	Mânie. Resentiment. Dorinţa de răzbunare.	*Vrea mele inte această c*

		mă aprob.
Probleme cu rinichii	Criticism, dezamăgire, nereuşită. Ruşine. Reacţionezi ca un copil mic.	*În v întotdeau potrivită. experienţ numai bi maturizez*
— Pietre la rinichi	Aglomerări de mânie rămasă nedizolvată.	*Îmi toate prob*
Probleme cu vezica urinară (cistita)	Anxietate. Rămâi blocat în idei învechite. Ţi-e teamă să laşi lucrurile să se ducă.	*Cu vechiul să bucurie n ocrotit.*
Probleme de îmbătrânire	Crezuri sociale. Gândire învechită. Teama de a nu fi tu însuţi. Respingerea trecutului.	*Mă orice vârs viaţă este*
Probleme feminine	Renegarea propriei fiinţe. Respingerea feminităţii. Respingerea principiului feminin.	*Mă mea. Îmi p iubesc tru*
Prostata	Reprezintă principiul masculin.	*Îmi şi mă buc*
— Probleme	Frici mentale care slăbesc masculinitatea. Te dai bătut. Presiune sexuală şi vinovăţie. Crezi în îmbătrânire.	*Mă accept pr meu rămâ*
Prurit	Vezi: mâncărimi	
Prurit anal	Vezi: anus	
Psoriazis	Frica de a fi rănit. Minimalizezi frica propriului eu. Refuzul de a accepta responsabilitatea propriilor sentimente.	*Sunt vieţii. Mer mai bun mă aprob.*
Puncte albe	Ascund urâţenia.	*Mă*

(de grăsime pe faţă)		*fiindfrumo*
Puncte negre	Te simţi murdar şi neiubit.	*Mă Sunt iubit*
Rahitism	Malnutriţie emoţională. Lipsă de dragoste şi securitate.	*Sunt hrănit c Universul*
Răceli, guturai (boli	Prea multe lucruri se petrec în acelaşi	*Îi pe să se*

ale sistemului respirator superior)	timp. Confuzie şi dezordine mentală. Dureri mici. Tipul de credinţă: „Răcesc de trei ori în fiecare iarnă". Frică. Legătură. Sentiment de încătuşare.	*rela Claritatea interiorul*
Răni (tăieturi, lovituri)	Mânie şi vinovăţie împotriva propriei persoane.	*Mă iubesc.*
Rău de mare	Frică. Frică de moarte. Lipsă de control.	*Sunt Univers. pretutinde viaţă.*
Rău de maşină	Frică. Legătură. Sentiment de încătuşare.	*Mă timp şi s numai dra*
Rău de mişcare	Frica de a nu avea control.	*Am asupra gâ siguranţă. aprob.*
Rect	Vezi: anus	
Regurgitare, râgâieli	Frică. Hrăpăieşti viaţa prea repede.	*Este ceea ce împăcat.*

Respiraţie	Reprezintă abilitatea de a inspira în tine viaţă.	*Iube*
— Probleme respiratorii (bronşită, răceală, gripă, tuse)	Frica de a trăi deplin.	*Sunt iubesc via*
— Probleme de respiraţie (hiperventilaţie, atac de panică)	Frică sau refuz să inspiri viaţa complet. Simţi uneori că nu ai dreptul să ocupi spaţiul ba chiar nici dreptul să exişti.	*Este prin naşte maximum Aleg acum plin.*
Respiraţie neplăcut mirositoare	Mânie şi gânduri de răzbunare. Experienţe trecute adunate.	*Las se ducă. A iubirii.*
Reţinerea lichidelor	Ce îţi este frică să nu pierzi?	*Mă propria m*
Reumatism	Te simţi victimizat. Lipsă de dragoste. Amărăciune cronică. Resentiment.	*Îmi experienţe mă iubesc şi pe ceil devin din*
Râie	Gândire infectă. Le permiţi altora să-ţi intre sub piele.	*Sunt iubitoare propria m*
Scheletul	Oasele reprezintă structura vieţii tale. Sfărâmaea structurii.	*Sunt bine struc*
Sciatica	Ipocrizie. Frica de bani şi de viitor.	*Mă bună. Bin iar eu s ocrotit.*
Sclerodermie	Protecţia propriei persoane, împotriva vieţii. Nu ai încredere	*Mă acum ştiu*

	în tine însuţi că eşti alături de tine şi că poţi să ai grijă de tine.	*Am încre încredere*
Scleroză amiotrofică	Nu doreşti să accepţi propria valoare.	*Ştiu valoros. E*
laterală (atrofie musculară)	Negarea succesului.	*pent Viaţa mă i*
Scleroză în plăci	Minte înţepenită, inimă împietrită, voinţă de fier, inflexibilitate. Frică.	*Prin iubitoare iubitoare şi liber.*
Senilitate	Întoarcere la aşa-zisa siguranţă a copilăriei. Nevoie de îngrijire şi de atenţie. O formă de control asupra celor din jurul tău. Evadare.	*Prot Siguranţă Universul nivelele v*
Sforăitul	Refuz încăpăţânat de a te dezbăra de şabloane vechi.	*Îmi ceea ce n veselia. N nou, proa*
SIDA	Negarea de sine. Sentiment de vinovăţie sexuală. Credinţa puternică în „a nu fi destul de bun”.	*Sun magnifică sexualitat tot ceea c*
Sifilis	Îţi dai altora puterea şi eficienţa.	*Dec aşa cum s*
Sindrom premenstrual	Permiţi confuziei să domnească. Dai puterea influenţelor exterioare. Respingere a procesului feminin.	*Prei minţii me Sunt o dinamică! corpului perfect. M*
Sinucidere	Vezi viaţa numai în alb şi	*Trăi*

	negru. Refuzi să vezi altă scăpare.	*multitudir* *Există înt*
Sinuzita	Iritare împotriva unei persoane, cineva apropiat.	*Decl* *sălăşluies* *înonjoară*
Sânge	Reprezintă bucuria din organism, curgând liberă.	*Sunt* *exprimând*
Probleme cu sângele (vezi: leucemie)	Lipsa de bucurie. Lipsa de circulaţie de idei.	*Idei* *liber în m*
— Anemie	Vezi: anemie	
— Închegare	Curgerea bucuriei este închisă.	*Trez* *viaţă. Cur*
— Hipertensiv	Probleme emoţionale nerezolvate de foarte mult timp.	*Las* *se ducă. S*
— Hipotensiv	Lipsa de dragoste în copilărie. Defetism, pesimism. La ce bun? Oricum nu o iasă nimic.	*Aleg* *PREZENT* *Viaţa mea*
Sângerare	Bucurie care se scurge afară. Mânie. Dar unde?	*Sunt* *exprimând* *ritm perfe*
Sângerare ano-rectală	Mânie şi frustrare.	*Am* *vieţii. În* *numai ac* *pentru mi*
Sânii	Reprezintă maternitate şi îngrijire.	*Prim* *într-un ec*
— Probleme (vezi: chisturi, noduli)		
Slăbiciune	Nevoie de odihnă mentală.	*Îmi* *vacanţă v*

Spasme	Ne strangulăm gândurile cu frică.	*Mă las să se* [cut off] *în viaţă.*
Spatele	Reprezintă suportul vieţii.	*Ştiu* [cut off] *tot timpul*
— Probleme cu spatele (partea de sus)	Lipsa de suport emoţional. Te simţi neiubit. Îţi înăbuşi/ suprimi dragostea.	*Mă* [cut off] *Viaţa mă s*
— Partea de mijloc	Vinovăţie. Blocat în toate „lucrurile” acelea din trecut. Nu-mi mai staţi în spate!	*Las* [cut off] *Sunt liber* [cut off] *dragoste*
— Partea de jos (lombară)	Frică de bani. Lipsă de suport financiar.	*Am* [cut off] *vieţii. Ea* [cut off] *am nevoie*
Stare nervoasă	Frică. Anxietate. Zbatere. Grabă. Nu ai încredere în procesul vieţii.	*Sunt* [cut off] *călătorie* [cut off] *suficient* [cut off] *inima mea*
Sterilitate	Frică şi împotrivire la procesul vieţii SAU nu ai nevoie să treci prin experienţa de a fi părinte.	*Am* [cut off] *vieţii. Sun* [cut off] *potrivit, fa* [cut off] *timpul po* [cut off] *aprob.*
Stomac	Ţine hrana. Digeră ideile.	*Dige* [cut off]
— Probleme	Spaimă. Frică de nou. Imposibilitatea de a asimila noul.	*Viaţa* [cut off] *mine. As* [cut off] *moment* [cut off] *este bine.*
Supraponderal	Frică, nevoie de protecţie. Fugi de sentimente. Nesiguranţă, respingere de sine. Cauţi împlinirea.	*Sunt* [cut off] *mele se* [cut off] *siguranţă* [cut off] *creez pr* [cut off] *iubesc şi* [cut off]

Surzenie	Respingere, încăpăţânare, izolare. Ce nu vrei să auzi? Nu mă mai bateţi la cap.	*Ascu de tot cee tot ce exis*
Tăieturi	Pedeapsă pentru a nu fi urmat propriile tale reguli.	*Cree premieri ş*
Testicule	Principiul masculin. Masculinitate.	*Este*
Tetanos	O nevoie de a te debarasa de gânduri mânioase şi purulente.	*Perm mea inin cureţe ş bucăţică emoţiilor*
Ticuri nervoase şi zbatere de muşchi	Frică. Sentimentul de a fi urmărit de cei din jur.	*Viaţ aprobă. T siguranţă.*
Timus (glanda)	Glanda principală a sistemului imunitar. Te simţi atacat de viaţă. Toţi sunt împotriva mea.	*Gân îmi păstre puternic.*
Tinnitus	Refuz de a asculta. Nu-ţi auzi vocea interioară. Încăpăţânare.	*Am meu Su dragoste Las să ple*

		se a
Tiroida (vezi: guşa, hipertiroidism, hipotiroidism)	Umilire„Niciodată nu reuşesc să fac ceea ce vreau să fac. Când îmi vine şi mie rândul?”	*Îmi limitări ş mă exprin*
Tratament de canal la dinte	Nu mai poţi mişca din nimic. Crezuri bine înrădăcinate sunt distruse.	*Îmi pentru mi Aleg ca susţină cu*

Tremur paralitic	Gânduri paralizante. Te-ai împotmolit.	*Sunt experimen bucurie lu*
Tromboză coronară	Te simţi singur şi speriat. Nu sunt destul de bun. Nu fac destul. N-o să reuşesc niciodată.	*Sunt Universul totalitate.*
Tuberculoză	Te pierzi din cauza egoismului. Posesiv. Gânduri crude. Răzbunare.	*Iubi mă creez paşnică, î*
Tumori	Hrăneşti dureri vechi şi şocuri. Clădeşti remuşcare.	*Mă trecut şi către acea bine.*
Tumori fibroase şi chisturi	Alimentarea şi întreţinerea durerii unui partener. O lovitură dată eului feminin.	*Mă din mine experienţa numai bin*
Turbare	Mânie. Credinţa că violenţa este răspunsul.	*Pace şi mă înco*
Tuse	Dorinţa de a lătra la lume: „vedeţi-mă”, „ascultaţi-mă”.	*Sunt apreciat moduri. S*
Udarea patului în somn (copii – enuresis)	Frica de un părinte, de obicei de tată.	*Copi cu dra înţelegere*
Ulcer digestiv	Frică. Credinţa că nu eşti destul de bun. Gata oricând să-i mulţumeşti pe toţi.	*Mă Sunt împ Sunt minu*
Ulcere	Frică. Convingerea că nu eşti destul de bun. Ce muşcă din tine pe dinăuntru?	*Mă Sunt împa este bine.*
Umeri	Reprezintă abilitatea noastră de a purta cu bucurie	*Aleg experienţ*

	experienţele vie-ţii. Noi facem din viaţă o povară prin atitudinea noastră.	*fie vesele*
— Umeri rotunzi	Porţi necazurile vieţii. Fără ajutor şi fără speranţă.	*Stau iubesc şi devine to trece.*
Umflare (vezi: edem)	Eşti blocat în gândire. Idei înfundate, dureroase.	*Gân şi uşor. prinţe ide*
Umflătură (nodul în gât)	Frică. Nu ai încredere în procesul vieţii.	*Sunt încredere mă susţin cu bucurie*
Unghiile	Reprezintă protecţie.	*Ies a risc.*
— Roaderea unghiilor	Frustrare. Îţi mănânci propriul „eu”. Dispreţul unui părinte.	*Nu mine să c viaţa mea*

		bucu
— Unghia de la picior crescută înăuntru	Grijă şi vinovăţie referitor la dreptul tău de a te mişca înainte.	*Este îmi iau pr*
Urechile	Reprezintă capacitatea de a auzi.	*Aud*
— Dureri de urechi (otita, urechea medie şi internă)	Mânie. Nu vrei să auzi. Prea multe tulburări. Părinţi care se ceartă.	*Mă Ascult cu şi plăcute iubirii.*
Uretrita (inflamarea	Emoţii mânioase. Eşti supărat. Dai vina pe alţii.	*Cree vesele în*

uretrei)		
Urticaria	Frici mici, ascunse. Faci din ţânţar armăsar.	*Adu colţişor al*
Uterul	Reprezintă casa creativităţii.	*Sun*
Vaginita	Mânie împotriva unui partener. Vină sexuală. Auto-pedepsire.	*Cei dragostea care le ai Mă bucur*
Varice	Stai într-o situaţie pe care o urăşti. Descurajare. Te simţi copleşit şi deranjat.	*Stau trăiesc şi Iubesc Via*
Varicela	Aşteptând să cadă drobul de sare. Frică şi tensiune. Prea sensibil.	*Sun pentru c procesul v lumea me*
Vertigo	Vezi: ameţeală	
Virisul Epstein-Barr	A împinge peste limitele cuiva. Frica de a nu fi destul de bun. Scurgerea întregului suport interior. Virus de stres.	*Iert şi am să gânduri d*
Vitiligo	Te simţi total în afara lucrurilor din jur. Nu aparţii. Nu faci parte din grup.	*Sun şi sunt Dragoste.*
Vânătăi	Micile obsatacole din viaţă. Autopedepsire.	*Mă mine. Sun însumi. To*
Vomitat	Respingere violentă a ideilor. Frica de nou.	*Dige cu bucuri la mine şi*
Vulva	Reprezintă vulnerabilitate.	*Nu fii vulnera*
Zgârieturi	Sentimentul că viaţa te	*Sun*

	sfâşie, că este o înşelătorie, că tu eşti păgubit.	*generozita* *Sunt bine*

În infinitatea vieţii unde sunt totul este perfect, întreg şi complet. Accept o sănătate perfectă ca fiind starea mea naturală. În mod conştient, mă eliberez acum de orice tipar mental de al meu, Care s-ar fi putut exprima în boală sub orice formă. Mă iubesc şi mă aprob.

Mă iubesc şi îmi aprob trupul. Îl hrănesc cu mâncăruri şi băuturi hrănitoare. Îl exersez în moduri plăcute. Îmi recunosc trupul ca pe o maşină minunată şi magnifică, şi mă simt privilegiat să trăiesc în el. Iubesc energia. **TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!**

	Idei şi concepte noi.
gât	**(exterior) Sunt flexibil. Sunt desc vedere diferite de al meu.**
umeri	**Mă eliberez de furie pe căi p eliberează şi relaxează. Viaţa este vesel ce accept este bun.**
mâini	**Manevrez toate ideile cu dragoste ş**
degete	**Mă relaxez ştiind că înţelepciunea toate detaliile.**
stomac	**Asimilez cu uşurinţă ideile noi. Via mine, nimic nu mă poate irita, sunt calm**
rinichi	**Caut numai binele peste tot. S acţiunea potrivită. Sunt împlinit.**
vezica urinară	**Las vechiul să se ducă şi primesc cu**
pelvis	**(Vaginita) formele şi căile se p dragostea nu se pierde niciodată. (M echilibru în toate schimbările ciclice. În drag trupul. Toate părţile trupului meu s**

şold	**Merg înainte cu bucurie, susţin puterea vieţii. Mă mut în binele meu siguranţă. (Artrita) Iubire. Iertare. Îi la înşişi şi sunt liber.**
glande	**Sunt în total echilibru. Sistemul m Iubesc viaţa.**
labele picioarelor	**Stau drept, în adevăr. Merg înain înţelegere spirituală.**

POŢI SĂ-ŢI VINDECI VIAŢA 1
PARTEA I: 1
INTRODUCERE 1
Sugestii pentru cititori 1
CÂTEVA PUNCTE ALE FILOSOFIEI MELE: 2
CAPITOLUL ÎNTÂI: 3
CEEA CE CRED EU 3
Viaţa este de fapt foarte simplă. Ceea ce dăruim, este ceea ce primim înapoi 3
Universul ne sprijină total în fiecare gând pe care alegem să-l gândim şi să-l credem 3
Puterea Universală nu ne judeca şi nu ne critică niciodată 3
Cea mai mare parte dintre noi avem idei ciudate despre cine suntem noi şi multe, multe reguli rigide despre felul în care viaţa trebuie trăită 3
Când suntem foarte mici, învăţăm ce să credem despre noi înşine şi despre viaţă, din reacţiile adulţilor din jurul nostru 4
Când creştem avem tendinţa de a recrea mediul emoţional din casa unde am trăit primele stagii ale copilăriei 4
Totuşi, eu nu aş învinovăţi părinţii noştri pentru asta 4
Eu cred că noi ne alegem părinţii 4

Punctul de putere este întotdeauna în momentul prezent 5
Singurul lucru cu care avem de-a face în fiecare moment este un gând, şi un gând poate fi schimbat 5
Credeţi sau nu, noi ne alegem gândurile 5
Cel mai adânc crez pentru fiecare persoană cu care am lucrat a fost întotdeauna: „nu sunt destul de bun!” 5
Eu găsesc că resentimentul, criticismul, sentimentul de vinovăţie şi frică sunt cele care cauzează mai multe probleme decât orice altceva pe lume 5
Putem să ne schimbăm atitudinea noastră faţă de trecut 6
Ca să ne eliberăm de trecut, trebuie să vrem să ne iertăm 6
Toate bolile vin de la o stare de „neiertare” 6
PARTEA A II-A 8
O ŞEDINŢĂ CU LOUISE 8
CAPITOLUL DOI: 8
CARE ESTE PROBLEMA? 8
Corpul meu nu este bine 8
Relaţiile nu merg bine 8
Viaţa nu merge bine 8
Exerciţiu: Eu trebuie să 9
Iubindu-te pe tine însuţi 10
Perfecţiunea bebeluşilor 11
Exerciţiu: Oglinda 11
„Problema” este rareori adevărata problemă 12
Adevărata problemă 13
CAPITOLUL TREI 14
DE UNDE VINE PROBLEMA? 14
Curăţirea mentală 14
Exerciţiumesaje negative 15
Văzându-te pe tine când erai copil 15
Dând vina pe familie 16

Alegându-ne părinţii 16
Ascultându-i pe alţii 16
CAPITOLUL PATRU 18
ESTE ADEVĂRAT? 18
Examinează-ţi gândurile 18
Ce-ai învăţat în copilărie este doar un crez 18
Dacă tu crezi acest lucru, pare a fi adevărat 19
Fiecare clipă are un nou început 19
Este adevărat? 20
CAPITOLUL CINCI 21
ŞI ACUM CE FACEM? 21
Decide să te schimbi 21
Decide-te să „Vrei să te schimbi” 21
Curăţenie în casă 22
Exerciţiu-Vreau să mă schimb 22
Multe căi de a te schimba 22
Exerciţiu-A dori să te schimbi 23
CAPITOLUL ŞASE 24
ÎMPOTRIVIRE LA SCHIMBARE 24
Primul pas în procesul de vindecare sau schimbare, este conştientizarea condiţiei 24
Prin conştientizare, se pot învăţa lecţii 24
Mesaje nonverbale 25
Prezumţii 25
Crezuri 25
Ei 26
Concepte proprii 26
Tactici de amânare 27
Lasă-ţi prietenii în pace 27
Lucru cu oglinda 28
Tiparele repetitive ne arată de ce avem nevoie 28
N-are nimic de a face cu voinţa şi disciplina 28
Dorinţa să te eliberezi de necesitatea ce creează simptomul 28

„Nu merit” crează amânare 29
Repulsie pentru binele altuia 29
Aprecierea de sine deschide multe uşi 29
Autocriticismul duce la rezultate total opuse aşteptărilor 29
Autocriticism 30
CAPITOLUL ŞAPTE 31
CUM SĂ TE SCHIMBI 31
Eliberarea de necesitate 31
Exemple: 31
Exerciţiu – eliberarea necesităţii 32
Mintea ta este o unealtă 32
Controlându-ţi mintea 32
Singurul lucru asupra căruia ai control este gândul din acest moment 32
Exemplu: 32
Exerciţiueliberare 33
Eliberarea fizică 33
Când laşi trecutul să te tragă înapoi 33
Exerciţiueliberare 34
Iertarea 34
Exerciţiudizolvarea resentimentelor 34
Exerciţiurăzbunarea 34
Exerciţiuiertarea 35
Exerciţiu-vizualizarea 35
CAPITOLUL OPT 37
CONSTRUIND NOUL 37
Lucrurile pe care te concentrezi, cresc 37
Afirmaţii 38
Procesul iubirii de sine 38
Antrenând mintea 38
Exerciţiumă aprob 38
Pune-ţi cunoştinţele în practică 39
Plantând seminţe 39

Exerciţiucreează noi schimbări 40
Meritându-ţi propriul bine 40
Exerciţiueu merit 40
Filosofie holistică 41
CAPITOLUL NOUĂ 42
MUNCA ZILNICĂ 42
Dacă un copil s-ar da bătut de la prima căzătură, n-ar învăţa niciodată să meargă 42
Încurajează-te întotdeauna 42
Văzând „Legea” manifestându-se peste tot în jurul nostru 42
Întăreşte-ţi învăţătura 42
Munca mea zilnică 43
Cum îţi începi ziua? 43
Meditaţie 43
Exerciţiuafirmaţii zilnice 43
Nu crede în limitări 44
Exerciţiumă iubesc 44
Exerciţiucheamă noul 44
Exerciţiuextinde-ţi cunoştinţele 44
Începe să arăţi rezultatele 45
CAPITOLUL ZECE 46
RELAŢII 46
Exerciţiu – noi contra lor 46
Să atragi dragoste 47
CAPITOLUL UNSPREZECE 49
MUNCA 49
Afirmaţii pentru serviciu 49
Exemplu 49
CAPITOLUL DOISPREZECE 51
SUCCESUL 51
CAPITOLUL TREISPREZECE 53
PROSPERITATEA 53
A merita 54

Fă loc pentru NOU 54
Iubeşte-ţi chitanţele de plată 54
Ideile acestea sunt pentru toată lumea 55
Bucură-te de norocul altora 55
Vizualizareaocean al abundenţei 55
Deschide-ţi braţele 55
Bucură-te de mici începuturi noi 56
Recunoaşte prosperitatea 56
Acceptă complimentele 57
CAPITOLUL PAISPREZECE 58
CORPUL 58
CAPUL 58
PĂRUL 58
URECHILE 58
OCHII 58
DURERI DE CAP 59
SINUSURILE 59
GÂTUL 59
GÂTUL INTERIOR 59
AMIGDALITA 59
BRAŢELE 60
MÂINILE 60
DEGETELE 60
SPATELE 60
RESPIRAŢIA 61
PLĂMÂNII 61
SÂNII 61
INIMA 61
STOMACUL 61
ULCERELE 62
ORGANELE GENITALE 62
VEZICA URINARĂ 63
VAGINITA 63
PROSTATA 63

IMPOTENŢA 63
FRIGIDITATEA 63
SINDROMUL PREMENSTRUAL 63
BOLILE VENERICE 63
COLONUL 64
PICIOARELE 64
VARICELE 64
LABELE PICIOARELOR 64
PIELEA 64
ACCIDENTELE 64
ANOREXIA-BULIMIA 65
ARTRITA 65
ASTM 65
ARSURI, TĂIETURI, FEBRĂ, BĂŞICI şi INFLAMAŢII 65
CANCERUL 66
GREUTATE EXCESIVĂ 66
DUREREA 66
COMOŢIILE CEREBRALE 66
ÎNŢEPENEALA 66
CHIRURGIA 67
UMFLAREA 67
TUMORILE 67
CAPITOLUL CINCISPREZECE 68
LISTA 68
NOI TIPARE DE GÂNDIRE 93